

* नोट-प्रमाणन का अधिकार रखने वाले लेखक को है

* श्री. हरी *

प्राकृतिक चिकित्सा ग्रन्थमाला-क्र० ६ वाँ

प्राकृतिक चिकित्सा

च. १०२२

प्रश्नोत्तरी



लेखक व प्रकाशक—

युगलकिशोर चौधरी अग्रवाल

N. D. H. L. M. S. वैद्य मनीषि

प्राकृतिक चिकित्सा ग्रन्थ माला कार्यालय

पोस्ट—नीम का थाना (जयपुर स्टेट)

प्रथम बार
१०००

सन् १९५०

मूल्य १।

प्रताप प्रिंटिंग प्रेस. लाहौरी गेट, देहली ।

भूमि



प्राकृतिक चिकित्सा ग्रंथमाला को यह नवों पुष्प पाठकों की सेवा में अर्पण कर रहा हूँ। मेरे पास भिन्न-भिन्न स्थानों से बहुत से पत्र आते हैं, जिनमें भिन्न-भिन्न प्रकार के रोगी घर बैठे चिकित्सा करने की इच्छा से मुझ से राय पूछते हैं। बहुधा ऐसे पत्रों का जवाब देना मेरे लिये कठिन सा हो जाता है। वास्तव में आज का समाज औपधियों का, डाक्टर-वैद्यों का झाड़ा-फूँकी आदि का बुरी तरह गुलाम है। सभी पुरुष, स्त्रियाँ, बालक स्वास्थ्य के नियमों को न जानने के कारण अन्धकार में बुरी तरह भटक रहे हैं और रात-दिन मनुष्यों की अज्ञानता व रोगी अवस्था से लाभ उठाने वाले और उससे अपना रोजगार चलाने वाले लोगों द्वारा बुरी तरह ठगे जा रहे हैं। भाग्यहीन मनुष्य पराए हाथों में अपनी जीवन-लगाम देकर पैसा, ज्ञान व आरोग्यता खो रहे हैं। विद्वान से विद्वान लोग भी कभी स्वयं अपने रोगों को मिटाने का यत्न नहीं करते, वे तो अन्धों की भान्ति-हर एक चिकित्सक चाहे वह डाक्टर हो या वैद्य, हकीम हो या जर्जर उसकी बतोंई हर एक दवा, चाहे वह प्रत्यक्ष विष ही क्यों न हो, खुशी से ले लेते हैं।

समाज के इस अज्ञान को दूर करने के लिए यह ग्रंथमाला लिखी गई है, जिसको पढ़कर हर एक मनुष्य शरीर के आरोग्य

को रहस्य समझ लेगा और सदा निरोग व दीर्घजीवी बनेगा-इतना ही नहीं इस ग्रन्थमाला को पढ़ कर समझ लेने के बाद वह औरो की तरह औषधालयों, अस्पतालों में या चिकित्सकों के द्वार पर जाकर धन खर्च करके भी आरोग्य की भीख औगे से न माँगेगा। घातक प्रकृति के नियमों के अनुसार अपने परिवार का तथा अन्य रोगियों का इलाज स्वयं अपनी बुद्धि से कर सकेगा, उसे जड़ी घृतियों की तलाश में पहाड़ या जंगलों में मारे-मारे नहीं फिरना पड़ेगा और न बन्तों औषधालयों या अस्पतालों में चिकित्सकों और उनके अनुचरों का मुह ताकना पड़ेगा। स्त्रियाँ भी प्रकृति के नियमों को समझ लेने पर इस योग्य बन सकती हैं कि अपने परिवार का और अपना स्वास्थ्य स्थाई रख सकें और अपना सौभाग्य भी बनाए रखें। ईश्वर से प्रार्थना है कि यह तुच्छ पुस्तिका हर एक घर में प्रकाश चमका दे। आरोग्य रूपी धन हर एक परिवार को मिले और एक भी मनुष्य रोग और अकाल-मृत्यु का शिकार न हो। ॐ शान्तिः ! शान्तिः ॥ शान्तिः ॥

लेखक—

कृत्तिक चिकित्सा प्रश्नोत्तरी



शिरददं आंधाशीशी

प्रश्न—मुझे करीब दस वर्ष से कठिन शिर-पीड़ा है, घेदना के मारे पड़ा रहता हूँ, कई इलाज भी किए, पर लाभ कुछ न हुआ। दवा का असर रहता है नवतक कुछ आराम नजर आता है, पर फिर वही हाल हो जाता है।

उत्तर—शिर पीड़ा वास्तव में कब्ज से होती है, खराब भोजन पेट में पड़ा मड़ा करता है और उसमें से खराब गैस ऊपर चढ़ कर दिमाग में टकराता है और उसी से शिर ददं होता है अगर कब्ज कई दिन रहे और अग्नि मन्द हो जाय तो रक्त विकार मस्तक के हिस्से में पानी के रूप में भी इकठे हो जाते हैं और शिर में पीड़ा उत्पन्न करते हैं। शिर को भारी कपड़े से ढकने कसकर बान्धने से भी शिर दर्द हो जाया करता है, जुकाम बढ़ती दृष्टि को रोकने से भी शिर पीड़ा घुवा हो जाता है। सब से पहिले शिर को नगा रखना उचित है—शिर दर्द वाले रोगी को चाहिए कि वह भारी साफ़ा न बाँधे—कस कर न बांधे। सिवाय जरूरत के यथाशक्ति हर मौसम में शिर खुला रखे, यदि शिर दर्द का रोगी स्त्री हो, तो उसे चाहिए कि बाल खुले रखे—बालों को बांधे

नहीं, स्नान करते समय शिर पर गरम पानी नहीं डालना चाहिए, बल्कि हर-मौसम में ठंडा पानी खूब देर तक डालते रहना चाहिए ठंडा पानी, ठंडी हवा शिर दर्द की गमवाण दवा है। शिर पीड़ा में शिर में सब जगह मिट्टी गीली करके लेप करना चाहिये और ऊपर गीला कपड़ा लगाना चाहिये—इसी प्रकार गरदनके चारों तरफ गीली मिट्टी या ठंडे पानी की पट्टी बांधी जावे, पुराने शिर दर्द में कुछ दिन बराबर यह इलाज जारी रखा जावे और भोजन में भी गाय-बकरी का कच्चा दूध, फल मेवा और यह न मिले तो खिचड़ी थूली, मूग की दाल, लूखी रोटी आदि हल्के पदार्थ खेवन करने चाहिये। भारी चीजें अथवा दवाइयाँ खाना ब लगाना आदि व्यर्थ हैं—इनसे शिर दर्द नहीं मिट सकता।

शिर पीड़ा में शिर को दानों हाथों से धीरे-धीरे मलना चाहिए—दबाना चाहिए और खड़ी अंगुलियों से धीरे धीरे खुजाना उचित है और गर्दन पर भी सूखी मालिस करना उचित है—इन प्रयोगों से कठिन से कठिन पुराने शिर दर्द भी हमेशा के लिये दूर हो जाएगे, इसमें सन्देह नहीं है—दवाइयों के चक्कर में पड़ने वाले पीड़ा भी भोगते और उनकी आँखें भी जाती रहती हैं। आधाशीशी के रोग में भी बिल्कुल यही इलाज पूर्णरूप से करना चाहिए। मिट्टी व पानी, हवा आदि के प्रयोग और स्वाभाविक भोजनादि का पूरा वर्णन जानने की इच्छा हो तो हमारे यहाँ से प्राकृतिक-चिकित्सा सम्बन्धी पुस्तकें मगाकर पढ़ें।

उन्माद पागलपन

प्रश्न—मेरे पुत्र को करीब ४ साल से पागलपन का रोग है, नीन्द नहीं आती, भले-बुरे की पहिचान नहीं, कभी रोता है, कभी हसता है। उसका जीवन अन्धकारमय है—घर वाले परेशान हैं; इलाज कारगर नहीं होते। कृपया पागलपन दूर करने के श्रेष्ठ उपाय लिखिए।

उत्तर—पागलपन का रोग दिमाग में गरमी चढ़ने से होता है—जिस मनुष्य की आत्में मल से भर जाती हैं और प्रकृति-विरुद्ध आचरण से वह मल सूख कर आंतों में रह जाता है और जो मनुष्य तेल, मिरच, गरम मसाले, नशा आदि का व्यवहार करते हैं, वे खासतौर पर पागलपन के शिकार होते हैं। कोष्ठवद्ध, कब्ज पागलपन का प्रधान कारण है। मानसिक द्रुग से भी पागलपन हो जाता है। चेचक आदि के टीके, औषधि सेवन, अधिक मानसिक परिश्रम से भी उन्माद रोग हो जाता है। पागलपन दूर करने के लिए रोगी को हो सके तो जंगल की साफ हवा में रखना चाहिए, अगर वाग हो तो कहना ही क्या है—भोंपड़ी बना कर भी जंगल में रक्खा जा सकता है—जहाँ तक हो सके उसे नग्न रखा जावे, केवल लगोट या धाती लज्जा ढकने को रखा जावे। पागलपन के रोगी को मख्त जाड़ा, धूप, बरसात सहन करने चाहियें, ताकि मस्तिष्क की गरमी व चिंकार दूर हो जावे। उन्माद के रोगी को यज्ञ-कदा उपवास भी कराना उचित है, पर लम्बे उपवास नहीं—जबतक खूब भूख न लगे, उसे खाने

को, कुछ भी न देना चाहिये और भोजन में खासतौर से दिमाग को तरी पहुंचाने वाली चीजें वादाम (भिगोकर), बकरी का दूध मिश्री मिला कर, रसदार फल आदि खिलाने चाहियें, तेल, मिर्च, नमक, मिठाई न खिलाई जावें । दिन में एक बार टब बाथ (प्रकृति स्नान) दो बार हवा का स्नान, एक बार धूप स्नान आदि भी नियम पूर्वक कराना चाहिये । शिर पर सदा गीला ठंडे पानी का कपड़ा रखना उचित है, इस से दिमाग की गरमी शान्त होती है और मस्तिष्क के विकार उग्ररूप धारण नहीं करते—दिमाग ताजा रहता है । शिर पर गीली मिट्टी का लेप मदा विधि पूर्वक करना चाहिये और रोगी को नंगे शिर रखना चाहिये । उन्माद के रोगी को सदा नंगे पांव रखना उचित हैं, जूता या मौजा कभी न पहिनाया जावे, साराँश ठंडी हवा, ठंडा पानी, मिट्टी की पट्टी, उपवास, फल, दूध का आहार, शुद्ध वायु सेवन आदि पांगलपन के रामबाण उपचार हैं, इनके करने पर रोगी को बुखार, जुकाम, आदि हो जायें तो बड़ा ही अच्छा चिन्ह हैं—चिकित्सा बराबर जारी रखनी चाहिए, धीरे-धीरे दिमाग सही हो जावेगा—उन्माद राग दूर होगा । रोगी को गरम बिछौने पर रुई के गद्दे पर कभी न सुलाया जावे और खासकर उसे जाड़े में भी बन्द पक्के मकान में न रखा जावे, वरना राग अधिक बढ़ जायगा । प्रकृति की शरण से जाने से यह महा कठिन रोग भी दूर हो जायगा, इसमें सन्देह नहीं है ।

उन्माद पागलपन

प्रश्न—मेरे पुत्र को करीब ४ साल से पागलपन का रोग है, नीन्द नहीं आती, भले-बुरे की पहिचान नहीं, कभी रोता है, कभी हसता है। उसका जीवन 'अन्धकारमय' है—घर वाले परेशान हैं; इलाज कारगर नहीं होते। कृपया पागलपन दूर करने के श्रेष्ठ उपाय लिखिए।

उत्तर—पागलपन का रोग दिमाग में गरमी चढ़ने से होता है—जिस मनुष्य की आत्में मल से भर जाती हैं और प्रकृति-विरुद्ध आचरण से वह मल सूख कर आत्में में रह जाता है और जो मनुष्य तेल, मिरच, गरम ममाले, नशा आदि का व्यवहार करते हैं, वे खासतौर पर पागलपन के शिकार होते हैं। कोण्टवद्ध, कब्ज पागलपन का प्रधान कारण है। मानसिक उद्वेग से भी पागलपन हो जाता है। चेचक आदि के टीके, औषधि सेवन, अधिक मानसिक परिश्रम से भी उन्माद रोग हो जाता है। पागलपन दूर करने के लिए रोगी को हो सके तो जंगल की साफ हवा में रखना चाहिए, अगर बाग हो तो कहना ही क्या है—झोंपड़ी बना कर भी जंगल में रक्खा जा सकता है—जहाँ तक हो सके उसे नग्न रखा जावे, केवल लगोट या धाती लज्जा ढकने को रखी जावे। पागलपन के रोगी को, सख्त जाड़ा, धूप, बरसात सहन करने चाहियें, ताकि मस्तिष्क की गरमी व विकार दूर हो जावें। उन्माद के रोगी को यडा-रूढ़ा, उपवास भी कराना उचित है, पर लम्बे उपवास नहीं—जबतक खून भूख न लगे, उसे खाने

को, कुछ भी न देना चाहिये और भोजन में खासतौर से दिमाग को तरी पहुचाने वाली चीजें बादाम (भिगोकर), बकरी का दूध मिश्री मिला कर, रसदार फल आदि खिलाने चाहियें, तेल, मिर्च, नमक, मिठाई न खिलाई जावें । दिन में एक बार टव बाथ (प्रकृति स्नान) दो बार हवा का स्नान, एक बार धूप स्नान आदि भी नियम पूर्वक कराना चाहिये । शिर पर सेंदों गीला ठंडे पानी का कपड़ा रखना उचित है, इस से दिमाग की गरमी शान्त होती है और मस्तिष्क के विकार उग्ररूप धारण नहीं करते—दिमाग ताजा रहता है । शिर पर गीली मिट्टी का लेप मदा विधि पूर्वक करना चाहिये और रोगी को नंगे शिर रखना चाहिये । उन्माद के रोगी को सदा नंगे पाव रखना उचित है, जूता या मौजों कभी न पहिनाया जावे, साराँश ठंडी हवा, ठंडा पानी, मिट्टी की पट्टी; उपवास, फल, दूध का आहार, शुद्ध वायु सेवन आदि पागलपन के रामबाण उपचार हैं, इनके करने पर रोगी को बुखार, जुकाम, आदि हो जायें तो बड़ा ही अच्छा चिन्ह है—चिकित्सा बराबर जारी रखनी चाहिए, धीरे-धीरे दिमाग सही हो जावेगा—उन्माद रोग दूर होगा । रोगी को गरम बिछौने पर रुई के गद्दे पर कभी न सुलाया जावे और खासकर उसे जाड़े में भी बन्द पक्के मकान में न रखा जावे, वरना रोग अधिक बढ़ जायगा । प्रकृति की शरण में जाने से यह महा कठिन रोग भी दूर हो जायगा, इसमें सन्देह नहीं है ।

नेत्र रोग

। प्रश्न—मेरी आँखें खराब है, नजर कमजोर है, ललाई भी है, परवाल उगते हैं, चश्मा लगाए वगैर पढ़ लिख नहीं सकता और कुछ जाला भी छा रहा है, कृपया हमकी अचूक चिकित्सा बतावें ।

उत्तर—सब रोगों की तरह आँखों के रोग भी प्राकृति विरुद्ध खान पान आदि से होते हैं, बिजली गैस आदि तेज रोशनी में काम करने से भी आँखें खराब हो जाती हैं । गरम पानी शिर पर डालने से, जुकाम, रोकने से शिर को दिन रात ढके रखने से और पाँवों को सदा सर्दी से गीली धरती से दूर रखने से, मौजे जूते पहनने और पेट में मल रुकने से आँखों के रोग होते हैं, बुढ़ापे में शिर का विकार आँखों में उतर आने से भी आँखें खराब होकर नाना प्रकार के नेत्र रोग हो जाते हैं । दुखती हुई आँखों का मिटाने के लिए प्रचलित दवाइयों का डलवाना बुरा है सुग्मा व दवा के प्रयोग से जाहिरा आराम भले ही मिले पर बाद में आँखें और भी कमजोर हो जाती हैं सब आँखों के रोगों का एक इलाज है कारण भी है ।

१—जहाँ तक हो सके आँखों का खूब ठंडे जल से धोना चाहिए और ठंडे पानी की पट्टी बाधनी चाहिए ।

२—रात को सोते समय चिकनी गीली मिट्टी की पट्टी आँखों पर बाधना चाहिए ।

३—गरदन के चौरफ भी रात को ठंडे पानी की पट्टी रोज बाधनी चाहिए ।

४—साफ ताजा पानी वाल्टी में भर कर शिर उसमें डुबोना चाहिए और एक मिनट तक पानी में आँखें खोले रहना चाहिए ताकि ठंडा पानी आँखों के अन्दर भी पहुँचता रहे ।

५—रोजाना ठंडे पानी का प्राकृतिक स्नान याने (Tub-bath) लेना आवश्यक है ।

६—ठंडी हवा और धूप का स्नान यथावकाश अवश्य लेना चाहिए ।

७—गीली धरती या गीले घास पर या ठंडी धरती पर नंगे पाँव टहलना चाहिए ।

८—पेट की सफाई व कब्ज दूर करने के लिए गाय या बकरी का कच्चा दूध, बादाम की ठंडाई, रसदार फल वरे शाक आदि का सेवन अवश्य करना चाहिए ।

९—तेल, मिरच, नमक, मिठाईया, आचार, अधिक घी, दवाइया, नशा, गरम चीजों को एक दम छोड़ना चाहिए क्योंकि यह सब आँखों के रोग बढ़ाते हैं ।

१०—आँखों पर जोर देना चाहिए । हथेली बन्द आँखों पर रख कर विश्राम देना चाहिए ।

११—चश्मे का व्यवहार, काजल आदि डालना यह सब छोड़ देना चाहिए ।

उपर लिखे प्रयोगों से आँख दुखना, फूल, जाला, नजला उतरना, परवाल उगना, कमजोर नजर होना, रात को नजर न आना आदि सब तरह के आँखों के रोग समूल नष्ट हो जाते हैं

अगर बीमारी पुरानी हो तो कुछ दिन व महीनों लगातार स्वाभाविक उपचार करने चाहिएं सब रोग-रक्त विकार से उत्पन्न होते हैं और रक्त शुद्ध होने से ठीक हो जाते हैं पशु पक्षियों के नेत्रों को देखिए कैसे सुन्दर नेत्र होते हैं क्यों ? वे स्वाभाविक जीवन बिताते हैं ।



कान के रोग

प्रश्न—मेरा दाहिना कान ६ माह से बहता है, कभी बन्द हो जाता है कभी फिर बहने लग जाता है । कान में जोरों से घर २ की आवाज होती है । चट का भी चलता है, करीब एक माह से इस कान से सुनाई भी कम देता है, मवाद बन्द नहीं होता, पिचकरी दिलाने से पीड़ा बढ़ती है, सब तरह के इलाज आयुर्वेदिक, डाक्टरों द्वाभियापैथी करा चुका कुछ भी फायदा नहीं होता है !

उत्तर—जब खून में मैल भर जाता है तो शरीर उसको निकालने की कोशिश करता है, मवाद खून का मैल है जिसे प्रकृति कान के छंद में होकर निकाल रही है इस रोग का मुख्य कारण तो खून का गंदा होना है जब तक रक्त साफ न किया जाय जब से यह रोग दूर नहीं होगा, कान में पिचकारी लगाने से थोड़ी देर के लिए सफाई हो सकती है । दवा ढालने से थोड़ी देर मवाद बन्द की जा सकती है मगर हमेशा के लिए आराम इनसे नहीं हो सकता ।

कान के रोगी को चाहिए कि वह सब से हहले छोटे उपवास शुरू करे, एक दिन लंघन दूसरे दिन भोजन करे। अथवा दिन भर उपवास करके सायंकाल में भोजन करना चाहिए, अथवा भोजन की मात्रा ही बहुत कम कर देना चाहिए ताकि उपवास से शरीर की शुद्धि हो जाय।

इस रोग में नमक व मिठाईया तेल मिर्च बिल्कुल न खाना चाहिए कुछ दिन केवल गाय बकरी के दूध पर या फलों पर ही रहा जाय तो उन्न भर के लिए इस रोग से छुटकारा मिल सकेगा अथवा सुनह फल और दूध और शाम को अलूनी रोटी हरे शाक दाल खाना चाहिए जगल में मील या दो-मील घूमने भी जाना चाहिए, शुद्ध वायु सेवन अच्छा है रोजाना पेट पर और गरदन के चोतरफ गीली मिट्टी की पट्टी बाधनी चाहिए।

लेखक ने कई एक ऐसे कान के रोगियों का इलाज किया है जो कई वर्षों से इस रोग से दुखी थे। वस्त्रों का कम पहिनना, धूप और हवा स्नान, प्राकृतिक स्नान मिट्टी की पट्टी आदि प्रयोगों से व फलाहार से कितने ही दिन की पुरानी कान-बहना, चट का फुंसी आदि रोग जाते रहे हैं, कान के अन्दर फुंसी या सूजन हो तो रोगी को फलों का रस पिला कर रखना चाहिए और कुछ खाने न देना चाहिए और विधि पूवक गीली मिट्टी कान में लगानी चाहिए, ऐसा करने से कान के अन्दर के फोड़े फुंसी, कान बहना, अन्दर की सूजन सब ठीक हो जायेंगे, इससे सदेह नहीं, यदि हम रोगों के कारणों को समझ लें तो उनको मिटाना

सहज है, प्रकृति के उद्देश्यों के समझ लेने के बाद रोग मिटाना याँ हाथ का खेल होगा, स्वाभाविक उपचारों का महत्व समझ लेने के बाद अन्य रोगों की भौति बान बहना, फोड़े, सूजन आदि में आप्रेशन, दवा आदि कष्ट दायक उपायों के लपोड़ों में न पडना पडेगा, सब रोगों का कारण भी एक है इलाज भी एक है।



दांत जवाड़ दर्द छाले

प्रश्न—मेरे दात बहुत दिन से हिलते हैं। दवाने पर मवाद आती है—मसूड़े फूले रहते हैं—मीठा खाने से जाड़ में दर्द होने लगता है। मुंह में छाले रहने हैं। दवाइयों से कुछ लाभ नहीं होता दात उखड़वाना नहीं चाहता क्यों कि उससे आंखें कमजोर हो जायगी, चेहरे में भद्दापन आ जायगा।

उत्तर—यह रोग हमारे देश में बहुत बढ़ गया है। ५० फीसदी लोग दातों के रोगों से दुःखी हैं बहुत से दात उखड़वा कर भी शान्ति प्राप्त नहीं कर सकते, औषधियां यहा भी हानि ही पहुँचाती हैं मुंह व नाँतों के सभी राग छाले आदि यह सभी पेट की खराबी के सूचक हैं। अग्नि, माद्य, कब्ज, भीतरी गरमी से यह उद्भव होते हैं। घातु दवाइयाँ व अन्य तेज दवाइयों के उपयोग से भी दातों का सत्यानाश हो जाता है—गरम दवा आदि से बाद में मुंह में छाले हो जाते हैं वाजारु तेज कृत्रिम दंत मंजनों से, मीठा, गरम चीजें खाने से दात बड़ी जल्दी खराब हो जाते हैं

पतली तेज चीजों के व्यवहार से भी दाँत कमजोर हो जाते हैं क्योंकि उन्हें व्यायाम नहीं होती—मुख के सभी रोग, दंत रोग, छाले आदि मिटाने के लिए चिकना मिट्टी व नीम त्र्यूल आदि से रोज दाँतुन करके दाँतों व जीभ को साफ करना अत्यन्त आवश्यक है—दंत मज्जन हानिकर हैं जितने भी मज्जन घनावटी चल रहे हैं वे और दाँतों की दवाइयाँ उल्टे दाँतों का पराव कर रहे हैं सोटा ग्लाना चाहिए ताकि जाड़ व दाँतों का खूब कसरत होती रहे—जिन्हें नमीष हा मेवा यथा शक्ति खाना चाहिए और चाय, सीटा लेमन आदि कभी न लेना चाहिए, कभी उपवास कभी फलाहार पेट की सफाई के लिए करना चाहिए—सफेद चीनी खाना छोड़ देना चाहिए, इसके बजाय पिछ जजूर शहद अंजीर खाना ठीक है। गजारु मिठाइयाँ, गरम चाय, बरफ, तेल मिरच व नमकीन चीजें, पतली चीजें आदि खाना व पीना बंद कर देना चाहिए।

ये सभी चीजें जो आग में पकती हैं, नरम चीजें आदि से परहेज रखना चाहिए भोजन मोटा हो खूब चबा कर धीरे-रे खाना चाहिए ताकि दाँत मजबूत बने रहें, गरमागरम अन्यन्त ढही चीजें खाने वाले के दाँत जल्दी गिर जाते हैं, बहुत ज्यादा हिलते हुए कष्ट दायक दाँतों को तो उखड़वा देना ही उचित है, घाकी वचे हुआ की रक्षा प्राकृतिक उपायों से करें, छालों को मिटाने के लिए एक सप्ताह से लेकर एक माह तक केवल फलों का रस पीकर ही रहना चाहिए, मिट्टी के पानी से कुल्ले भी रोज करना

चाहिए, जाड़ के ढर्च पर मेरी बताई विधि से मिट्टी की पट्टी बाधना चाहिए, परहेज बराबर रखना चाहिए ।



चेहरे का भद्दापन

प्रश्न—मेरे चेहरे पर फुसिया हैं, कीलें भी निकल रही हैं, चेहरा भद्दा मालूम देता है, बहुत से मनो वाम आदि लगाए पर कुछ नतीजा न हुआ, मेरे हृदय में भारी दुःख है, क्या कोई ऐसा २ तिया इलाज है कि सदा के लिए चेहरे की कीलें फुंसी भद्दापन दूर होकर सौन्दर्य प्राप्त हो जावे ?

उत्तर—आपके शरीर में गरमी है, चेहरे की खाल में शुद्ध रक्त का दौरा नहीं होता रक्त विकार चेहरे पर इकट्ठा है इसलिए यह सब उपद्रव हैं । खून में कुछ गाढ़ापन है । आपको चाहिए कि साबुन, पाउडर, वाम आदि लगाना छोड़ दें इनसे भद्दापन नहीं मिटता, उल्टा खाल के छिद्र रुक कर भद्दापन पैदा करते हैं ।

मेरी बताई विधि से चिकनी मिट्टी गीली करके तमाम चेहरे पर खूब लगा कर सुखाना चाहिए दिन में एक घंटे बराबर लगी रहे, खूब सूख जाने पर ठंडे पानी से धो डालना चाहिए तिल्ली या सरसों का तेल हाथों में थोड़ा लगा कर चेहरे को रोज खूब मलना चाहिए रात को गीली चिकनी मिट्टी का लेप विधि पूर्वक करके मोना चाहिए, ऐसा करने से चेहरे की खाल के

अन्तर ही मय कीलें फुन्मियाँ बिल्कुल अन्दी हो जायेंगी खाल माफ और मुलायम हो जायगी, मुख तेजस्वी और चाँद सा बन जायगा, मगर स्थायी रूप से मौन्दर्य प्राप्त करने के लिए केवल इतना ही काम काफी नहीं है। इसके लिए विधि पूर्वक Tule Bath पेड़ स्नान विधि पूर्वक करना चाहिए ताकि अन्तर के विकार दूर हो कर रक्त माफ हो जाय और र्वाई रूप से, चमड़े में साफ खून का दौरा होने लगे साथ ही भोजन में पूरा परहेज रखना चाहिए, गरमी की चीलें, मसाले नमक, व मौस मछली नशा आदि का व्यवहार एक दम बंद करना होगा क्योंकि इनके सेवन से खून में गरमी हो कर फुन्सियाँ पैदा हो जाती हैं।

सरदी रूप को देती है गरमी रूप को हरने वाली है, ठंडे, मुल्कों में रहने वाले सभी सुन्दर होते हैं। गरम मुल्कों वाले भई-कुरुप-देखे गए हैं इस लिए ठंडी हवा, ठंडा पानी का उपयोग, चेहरे व खाल पर करना चाहिए ताकि चमड़ा साफ विकार रहित हो जाय, भोजन में दूध, फल, मेवा हरे शाक आदि खाना चाहिए इससे अक्षय मौन्दर्य प्राप्त होता है फण्डे की यथा शक्ति कस-पहनना चाहिए, वन के पशु पक्षी इसी लिए इतने सुन्दर होते हैं कि वे आग में पकी हुई चीजें नहीं खाते और स्वाभाविक जीवन बिताते हैं। फल खास कर अध पके फलों के खाने से और मिट्टी के विधी पूर्वक लेप से सब प्रकार के मुख के, भहापन, फुन्सियाँ कीलें मुम आदि अवश्य अच्छे हो जायगे, परिक्षा करने ही पर मेरे कथन की सचाई मालूम हो सकेगी।

दमा

प्रश्न—माता जी को छ मास व्रम से दमा का रोग है । खाँसी आती है उस समय भारी कष्ट होता है, कफ गिरता है, कमजारी अधिक है, कई दवा की, 'अफीम' भी लेने लगी है कई इन्जेक्शन खाए, शरत पूर्णिमा को खीर भी खाई पर व्यर्थ, क्या गारंतव में दमा दम के साथ जायगा ?

उत्तर—अधिकांश सूत्रों में दमा नए तीव्र रोगों को औषधि सेवन से दवाने से होता है अर्थात् सखी जुकाम बुखार खाँसी इनके होने पर दवा की जाती है जिससे नया राग दब कर दमा आदि पुराने रोग हो जाते हैं । कितनी सोचनीय प्रथा है कि शरीर तेज विमारी खाँसी जुकाम बुखार आदि के जरिए अपने अन्दर भरे हुए मैल को निकालने की कोशिश करता है, उसे निकाल कर शरीर को उल्टा माफ करने के बजाय मूर्ख जन दवा खा कर उस विष को अन्दर दवा देते हैं परिणाम में अन्दर भरा हुआ मैल कफ आदि शरीर को इस प्रकार नष्ट करता है जैसे लकड़ी को धुन-दमा किसी आयुर्वेदिक होम्योपैथिक एलोपैथिक आदि दवाइयों के इलाज से अच्छा होते नहीं सुना क्योंकि यह औषधियाँ सदा रोग दवा सकती हैं जड़ से रोग नहीं दूर कर सकती, दमा का कारण कफ की उत्पत्ति है । यह कफ स्वभाव विरुद्ध भोजन से, आग में पके भोजन खाने से होता है, उससे बढ़ कोष्ठ हो कर बजाय खून के कफ बनने लगता है और फेफड़े कफ से भर कर साँस भी ठीक नहीं लिया जाता है और रोज

कफ निकलता है और नया भर जाता है और एक दिन अज्ञानी, राग के कारणों को न समझने वाला रोगी मौत के मुंह में चला जाता है। इस लिए दमा का इलाज करने के लिए फेफड़ों में भरे हुए कफ को स्वाभाविक उपचारों से निकालना चाहिए और आगे कफ का बनना बन्द करना चाहिए तब पक्का इलाज होगा।

इस कार्य के लिए सब से पहले अन्न आदि, दवाइयाँ, मसाले, मिठाई खाना बिलकुल बन्द कर देना चाहिए और रोगी को केवल गाय घकरी के कच्चे दूध पर रखा जाय, दूध गरम न किया जावे, मीठा न मिलाया जावे, ताजे फल हरे शाक और मेवे ज्ञात भी यथा शक्ति खिलाना चाहिए कभी २ उपवास भी करना चाहिए। ऐसा न हो तो बहुत थोड़ी गेटी एक समय दी जा सकती है। रोगी को शुद्ध वायु में नग्न स्नान (हवा का व धूप स्नान) दिन में ३ बार १८ घंटे तक कराना चाहिए। यथा शक्ति नग्न रहना उचित है ताकि शरीर अपने विकार खाल के छिद्रों में होकर निकाल सके और शुद्ध वायु ग्रहण कर सके। प्राकृतिक स्नान—पेड़ स्नान एक बार रोज कराया जावे ताकि आँतें काम कर सकें और कफ ऊपर न चढ़ कर यज्ञ मूत्र की राह निकल जाय छाती व पेट पर मेरी बताई विधि से रात को गोली चिकनी मिट्टी रोज बाँधी जावे ताकि कफ ढीला होकर आसानी से बाहर निकल जाय और फेफड़ों को ताकत मिले, बिना भूख भोजन हरगिज न दिया जाय और अमल आदि व तंबाखू रूपी जहर से दमा वाले को सख्त परहेज करना चाहिए क्योंकि नशा, दवाक

वदपरहेजी बड़ी जल्द दमा के रोगी ने। मौत के मुंह में ले जाती है। एक माह से छः माह तक जैसा रोग हो उपर लिखे इलाज से अवश्य जड़ से दमा जाता रहेगा इसमें सदेह नहीं और फिर कभी न होगा।

क्षय

प्रश्न—मेरे एक रिश्तेदार को क्षय (तपेदिक) की बीमारी है। तीसरे पहर बुखार बनी रहती है, खाँसी भी रहती है, भोजन ठीक नहीं पचता, कब्ज भी रहती है, डेढ़ दो माह से बुखार बनी रहती है लोग कहते हैं क्षय की चिकित्सा नहीं है, कृपया इसकी सच्ची चिकित्सा की विधि बताइए।

उत्तर—क्षय भी अन्य रोगों की भाँति हमारे प्रकृति विरुद्ध रहन सहन खराब भोजन आदि का परिणाम है पक्के, बन्द, अन्धेरे, गंदे मकानों में रहना, रात दिन कपड़ों से शरीर को लादे रहना, दवाइयाँ खाना, दूध दही फल मेवा आदि न खा कर मसाले, मिठाइयाँ, तेल नशा आदि का सेवन करना, अधिक स्त्री प्रसंग करना, अत्याधिक मानसिक परिश्रम व चिंता आदि कारणों से व बुखार आदि रोगों के प्रकृति के विरुद्ध दवाइयाँ खाने से क्षय रोग होता है—टीका भी इसका एक कारण है। रोग बहुत बढ़ जाने की हालत में, जब फेफड़ा व आर्तें गल चुकती हैं फिर कोई इलाज से क्षय दूर नहीं हो सकता अलवत्ता आरम्भ में या मध्य में ठीक इलाज करने पर रोग दूर हो सकता है सब से पहली बात ध्यान में रखने की यह है कि रोगी को

यजाय मकान के खुले जगल में या बाग बगीचे में साफ ताजा हवा में रखना चाहिये—गंदगी में कभी वह अच्छा नहीं हो सकता, रोगी को अधिक तर गरमी में तो बालू पर नगी धरती पर ही सोना, बैठना चाहिए और बिना जूतों के नंगे पाव चलना चाहिए और यथाशक्ति धूप और हवा स्नान अर्थात् नग्न स्नान करना चाहिए ताकि शरीर के विकार व क्षय का मूल कारण अन्दर की गरमी हर समय निकलती रहे, रोगी को प्राकृति स्नान (Tub-Bath) याने पेडू स्नान विधि पूर्वक कराना चाहिए—कमजोरी अधिक हो या जाड़ा हो तो जल स्नान नहीं करना चाहिए—

किन्हीं दृष्ट पुष्ट निरोग व्यक्ति से रोजाना एडुचे या मीठे तैल की मालिश कराना चाहिए—मशाले मिरच, तेज चीर्जे, नमक मिठाइया, नशा आदि व माँस बिलकुल न लिखाया जावे—गाय व खास कर बकरी का ताजा दूध, ताजे फल, मेवा यथाशक्ति खिलाना चाहिए यह न मिले तो दलिया खिचड़ी हरे शाक वही आदि भी खिलाया जाना चाहिए—पेटों से तोड़े ताजा फल व दूध के भाग जय रागी के लिए अमृत तुल्य गुणदायक हैं मानसिक घरेलू झगड़ों व चिन्ताओं से रोगी को दूर रखना चाहिए और यथाशक्ति उससे हंसी मजाक, व गाना आदि से दिल बहलाना चाहिए—धूप जरूर लगाई जावे—यथाशक्ति आराम कराना चाहिए । इन उपायों से हजारों रोगियों के प्राण बचाए जा सकेंगे—परमात्मा करे भारतवासी स्वाभाविक उपचारों का आदर करें और झूठे इलाजों के चक्कर में न पड़ें ।

कब्ज

प्रश्न—मुझे सात वर्ष से कब्ज रहता है—दस्त खुल कर नहीं होता—पेट भारी रहता है—मुह का स्वाद बिगड़ा हुआ रहता है—प्यास अधिक लगती है—कमजोरी भी है इसी से रात दिन बेचैन हूँ—कृपया स्थाई चिकित्सा बताइए—

उत्तर—आज अधिकांश स्त्री पुरुष वरुचे इस भयकर रोग से ग्रसित हैं। कब्ज वाला रोगी भी जीता हुआ मुरदे के समान है—सब पूछा जाय तो अधिकांश रोग कब्ज से ही होते हैं। लोग अनेक प्रकार की दस्तावर दवाइयाँ खाकर कब्ज दूर करने का निरर्थक यत्न जगते हैं। कब्ज के कारणों को न समझ कर वे बल पूर्वक कमजोर आतों में जमे हुए मल को एक दम निकालते हैं जिससे उनकी रही शक्ति भी नष्ट हो जाती है—श्रौषधियों से 'व एनीमा (डूस, पिचकारी, वस्ती) आदि से आतें थोड़े समय के लिए साफ जरूर हो जाती हैं परंतु शीघ्र फिर कब्ज सताने लगता है। थके हुए घोड़े को चावुक के जरिए तेज रफतार वाला बनाना कहाँ तक बुद्धि मानी है।

हमेशा के लिए कब्ज तभी दूर हो सकता है जब उसके असली कारण को दूर किया जावे—कब्ज का मुख्य कारण मठ अग्नि, आतों व मैदे का कमजोर हो जाना है। पतली चीजें खाना, बिना भूख खाना या बार २ भोजन करना, भारी चीजें खाना, मिर्च मसाले मिठाई आदि खाना, परिश्रम न करना चवा कर न खाना भट से भोजन निगल जाना, प्यास रोकना, दूध, फल, व

मेवा खाना छोड़ कर दूमरी बनावटी आग से पकी चीज खाना आदि कब्ज के मुख्य कारण हैं ।

कब्ज दूर करने के राम बाण उपाय ये हैं । कुछ दिन केवल बकरी के कच्चे दूध पर रहना, यह न हो सके तो मेवा फल, हरे शाक खाकर रहना चाहिए—ऐसा भी न हो तो बिना छने मोटे आटे की मोटी लूखी अलूनी रोटी व हरे शाक खाना चाहिए । घी न खाना चाहिए—रात को सोते समय पेट पर गीली चिकनी मिट्टी की पट्टी बांधना चाहिए और भूख रख कर भोजन खूब चबा कर खाना चाहिए और पानी दिन रात में काफी पीना चाहिए— प्राकृतिक स्नान Tab-Bath करना चाहिए—नगे पाँव जमीन पर चलना चाहिए—इन उपायों से जठर अग्नि बलवान होगी—मेवा व आँतें अपना काम ठीक तौर पर करने लगेंगे और खुल कर दस्त होगा—अ जीर खूब खाना कब्ज के लिए बड़ा ही गुणकारी है फलों में सेब कब्ज को दूर करता है । गरम पानी या अरण्डी का तेल, सनाय आदि दवा खाने से दस्त जरूर हो जाता है, परन्तु दुबारा ज़रों से कब्ज हो जाता है । कब्ज दूर करने के लिये प्राणायाम, दीर्घश्वास और योगासन आदि बड़े ही लाभदायक हैं ।

कब्ज केवल हवा, धूप, मिट्टी, पानी के उपचारों से व दूध-फल, मेवा के आहार से ही स्थाई रूप से दूर हो सकता है और इन उपचारों से फिर नवीन वन और ताजगी प्राप्त होगी ।

मुझे आशा है कि लोग इन सस्ते शर्तिया उपचारों के प्रयोग करके कब्ज रुपी अकाल मृत्युसे अपने शरीरकी रक्षा करेंगे ।

संग्रहणी पेचिस

प्रश्न—मेरे भतीजे को पहले पेचिस हुई—पतले दस्त आते थे, फिर संग्रहणी हा गई है—जैसा खाता है, वैसा निकल जाता है—बहुत कमजोर हो गया है, दवाइया बेकार साबित हुई। कृपया प्राकृतिक उपाय बतावें।

उत्तर—भारत में यह रोग बहुत फैल रहा है। संग्रहणी पेट व आन्तों के कमजोर पड़ जाने से होती है; चाग-बर भोजन करने से, भारी भोजन से; बिना भूख खाने से पेट और आँते थक कर शिथिल हो जाते हैं और अपना काम बन्द कर देते हैं। इसलिये इस रोग की चिकित्सा में छोटे-छोटे उपवास करके पाचक अङ्गों को विश्राम देना चाहिये, ताकि वे फिर से भोजन पचाने में समर्थ हो जायें। सुवर्ण-भस्म, पर्पटी व अन्य औषधियाँ देन की प्रथा गलत है। औषधियों से तेज की हुई जठराग्नि सदा प्रबल नहीं रहती और काल पाकर इससे भी अधिक भयङ्कर रोग आ घेरते हैं।

इस रोग में अन्न बिल्कुल मना है, जबतक बीमार ठीक न हो जावे, सिवाय बकरी या गाय के दूध और मठा के कुछ न देना चाहिये, परन्तु ताजे फल मिल सकें तो फलों पर रखना अच्छा है। केवल फलों के आहार पर रहने से हर प्रकार की संग्रहणी अवश्य ठीक हो जायगा। संग्रहणी वाले रोगी का घी, तेल, मिठाई, मसाले, नशा, माँस आदि भूल कर भी न खाना चाहिये, वरना रोग भयङ्कर अवस्था को पहुँच कर रोगी मर जायगा। पहले बहुत

थोड़ा दूध, मठा या फल से शुरू करना चाहिए, फिर जैसे-जैसे रोगी की भूख बढ़ती जाय दूध, फल अथवा मठे की मात्रा बढ़ानी चाहिये, रोगी की इच्छा के विरुद्ध इनमें से कोई चीज न दी जाये, परन्तु दवा आदि के जरिए दूध या मठा की मात्रा बढ़ाना भयङ्कर भूल है, इससे भी भारी भूल यह है कि इलाज के दिनों में रोगी को प्यास लगने पर भी वैद्य लोग पानी पीने से मना करते हैं, क्योंकि अव्वल तो दवा की गरमी असह्य होती है, फिर प्यास रोकने से हृदय कमजोर हो जाता है, पानी की जरूरत पानी ही मिटाता है, इसलिये ताजा ठंडा पानी जरूर पिलाया जावे रोगी को तथाशक्ति साफ ताजी हवा में रखना चाहिये और कपड़े भी बहुत कम पहनने चाहियें। रोजाना विधि पूर्वक प्राकृतिक स्नान (Tub-bath) कराने से आँतों को चल और ताजगी मिलेगी, आँतें काम करने लगेंगी और मिट्टी की पट्टी भी तीन बार अवश्य घाँची जावे जैसा मैं लिख चुका हूँ। धूप-स्नान, मर्दन आदि भी अवश्य कराना चाहिये, गेमा करने से समझणी सदा के लिये ठीक हो जावेगी। दवा देकर इस रोग से ठीक हुए रोगी हमेशा स्वस्थ नहीं रहते, सदा ही वे अन्य रोगों से घिरे रहते हैं, परन्तु प्राकृतिक चिकित्सा (मिट्टी, पानी, हवा, धूप, उपवास, फलाहार, प्रयोगी शयन आदि) से शरीर की नश-नश नवीन रक्त से भर जाती है और रोगी दीर्घ-जीवन व स्थाई आरोग्यता प्राप्त करता है मैं ऐसे अनेक रोगियों को जानता हूँ, जो दवा खा कर हट्टे-कट्टे हो गये, पर हार्टफेन होकर मर गये।

तिल्ली, जलोदर, पांडुरोग

प्रश्न—मेरे माले को कुछ अरमा हुआ पेट में तिल्ली हुई, फिर बढ़ते-बढ़ते जलंधर रोग होगया है। पेट पानी से भर गया है, शरीर सूख गया है, भोजन हज्म नहीं होता, कृपया इस का इलाज लिखें।

उत्तर—यह रोग भी मन्दाग्नि होने से तथा धानुओं के दूषित होने से हो जाता है, खोज करने पर अकसर मालूम हुआ है कि, पहले बुखार, पेट दर्द या आँतों में साधारण रोग उत्पन्न होते हैं, उनका इलाज दवा आदि प्रकृति-विरुद्ध माधनो से किया जाता है. जिससे गही-सही अग्नि भी जाती रहती है और खून गरमी से पिघल कर पानी होजाता है, जिससे जलोदर रोग हो जाता है, तिल्ली जलोदर पाँडुरोग आदि लगभग एक ही कारण से होते हैं।

रोग अधिक बढ़ने पर उमका इलाज असाध्य होजाता है, शस्त्र-क्रिया द्वारा पानी निकाल देनेपर पानी फिर भर जाता है, और अन्त में रोगी काल का प्राप्त बन जाता है। मूर्ख लोग पहले कुछ नहीं सोचते—साधारण तेज बीमारियों को प्रकृति, विरुद्ध माधन (औषधियों से दबाकर असाध्य रोग पैदा कर लेते हैं, जिससे धीरे-धीरे अकाल मृत्यु का प्राप्त बनना पड़ता है। इसका इलाज आरम्भ से ही प्रकृति के अनुकूल होना चाहिये। रोगी को दिन भर कुछ भी भोजन न देना चाहिये। शाम होने पर थोड़ा दूध फल, हरे शाक देना चाहिये—रात्रि को सोते समय पेट पर सव

उत्तर—मधुमेह से लोग बहुत डरते हैं । वैद्य लोग इसे मिटाने के लिये अनेक धातु दवाइया देते हैं और डाक्टर लोग दवाइयो के साथ माँमाहार की राय देते हैं, परन्तु सभी जानते हैं कि इन प्रकृति विरुद्ध माधनों से कभी राग दूर नहीं होता, सभी रोगों की भाँति केवल प्राकृतिक उपचारों से राग दूर हो सकता है । पहले रोगी को कोष्ठवद्ध होता है, फिर यह रोग होता है । अतः सब से पहले पेट व आन्तों की सफाई जरूरी है और उसके लिये छोटे-छोटे उपवास, फलाहार, मिर्छा की पट्टी प्राकृतिक स्नान आदि उपचार विधि पूर्वक कुछ काल तक करने चाहियें, ताकि रोग का कारण विजातीय द्रव्य धीरे-धीरे शरीर से निकल जाय और शरीर निर्मल हो जाय । कुछ समय हुआ, लोकख के पास एक मधुमेह का दीर्घरोगी आया था । जो बड़े-बड़े डाक्टर, वैद्यों से निराश हो चुका था । रोगी को भय था कि उसका इस रोग में ही अन्त न हो जाय—भलीभाँति पूछ-ताछ व जाँच करने पर मालूम हुआ कि सभी इलाज करने वालों ने रोग के कारण को अच्छी तरह जानने का कष्ट नहीं किया, अन्यथा रोग दूर करना इतना कठिन न था । अस्तु, रोगी को कठिन बद्धकोष्ठ था, आँतों में गाँठें पड़ गई थी और पाचक अङ्ग शिथिल हो गये थे । रोगी को सब से पहले स्वाभाविक भोजन पर रखा गया, केवल गाय का कच्चा दूध, ताजा फल, सूखे मेवे और कच्चे हरे शाक ही खिलाए जाते थे । अन्नादि बिल्कुल बन्द किए गये, प्राकृतिक स्नान (Tub-bath) विधि पूर्वक रोजाना कराया जाता था, रोगी को

साफ ताजा हवा में नंगे पाव टहलाया जाता था और जंगल में लेजा कर घाटू पर कुछ देर लिटाया जाता था और पृथ्वी पर लेटे-लेटे ही धूप स्नान कराया जाता था, जिमसे उसे काफी पसीना आकर शान्ति मिलती थी, रोगीको बहुत अधिक प्यास लगती थी जो शीघ्र बन्द होगई। रोगी शीघ्र ही जंगल में घूमने लगा, दस दिन में रोगी का आराम होने लगा और कुछ दिनों में घर पर ही इस प्रयोग से रोगी भला-बुरा होगया और अब भी स्वस्थ है। जिन चिकित्सकों ने रोगी को पहले असाध्य बताया था और जो अनेक दवा आदि झूठे उपचार करके निराश हो चुके थे, इस सफलता पर आश्चर्य से चकित हो गये। सच है आज ६५ फी सदी लोग दवाइयों के और वैद्य डाक्टरों के निरे गुलाम हैं बुद्धि, होते हुए भी लोग पशुओं से भी अधिक मूर्ख हैं।

नपुंसकत्व, शिथिलता, कमजोरी

प्रश्न—मेरी आयु २५ वर्ष है, विवाहित हूँ। बचपन की कुटेरों में फस कर मैंने अपने आरोग्य और पुरुषत्व का नाश कर लिया—अब मैं बिल्कुल क्रमजार और नपुंसक हूँ। यौवन की कोई शक्ति नहीं है। गृहस्थ के योग्य नहीं हूँ। भविष्य अन्धकार मय है। आत्म-हत्या को जी चाहता है। क्या कोई उपाय रक्षा का है ?

उत्तर—देश में आपकी भान्ति न जाने कितने नवयुवक अपना जीवन नष्ट कर चुके और कर रहे हैं। हमारे बालकों को आरम्भ से ही उचित शिक्षा नहीं मिलती, वे कुसंगति में पड़ कर

अनेक दुर्ग आदतों के कारण हस्त मैथुन, गुदा मैथुन आदि के शिकार होकर अपने ही हाथों अपने शरीर का सर्वनाश कर डालते हैं। हमारे स्कूलों में पढाई के सिवा ब्रह्मचर्य की शिक्षा नहीं दी जाती और विद्यार्थियों व बच्चों के भोजन पान, रहन-सहन पर कुछ भी ध्यान नहीं दिया जाता। बच्चों को बाहिगत पदार्थ वाजा-रकी मिठाइयों, आचार, मुरब्बे, तेल, खट्टाई, चाट-चटनी, चाय, सिगरेट आदि खाने-पीने से मना नहीं किया जाता, जिसका परिणाम यह होता है कि वीर्य पतला होकर ममय से पहले निकलने लग जाता है और बालक इच्छा न हांते हुए भी विकारों के शशी-भूत हो जाते हैं।

नपुंसकत्व, शिथिलता, कमजोरी सब एक ही बात है। अग्नि मन्द होने से रस भलीभान्ति नहीं बनता, खून पतला व जोशदार होता है और उससे वीर्य दूषित व पतला हो जाना है और कच्चा बाहर निकलता रहता है। इन्द्रियोंकी नसों में शुद्ध रक्त का संचार नहीं होता और खराब नीला पानी नसों में भरकर उन्हें उत्तेजना रहित शिथिल बना देता है।

नपुंसकत्व, नाताकती दूर करने के लिये भी हमें प्रकृति की ही शरण लेनी चाहिये—बनावटी कुश्ते (Tonic) सांडे का तेल, मछली का तेल पाक, मुसली आदि कभी-सच्चा और स्थाई पुरुषत्व प्रदान नहीं कर सकते, वे कुछ दिन क्षणिक असर दिखा कर रहा-सहा पुरुषत्व भी नष्ट कर देते हैं। सच्चा इलाज इस प्रकार है—जननेन्द्रिय पर मेरी बताई विधि से रोजाना चिकनी

मट्टी चान्ची जावे । मुह खुला रहे । गोज एक बार मेहन स्नान, इन्ट्री स्नान जल से किया जावे । मिट्टी कमजोर इन्ट्री को बलवान बना देगी, मरार पानी निफाल देगी । भोजन में गटार्ह, मिर्च, नमक मसाले, मिठार्ह, तेल नशा आदि से सरत परहेज होना चाहिये । घाटाम, पिशता आदि भिगोकर खुर चथा-चथा कर खाना चाहिये और घकरी या गाय का धारोष्ण दूध फीका ही पीना चाहिए । रोटी बिना नमक की और मोंटे आटे की लहसी खानी चाहिये । हरे शाक भी खाने जा सकते हैं । बीच-बीच में उपवास भी करना चाहिए । ताजे फल खाना बहुत श्रेष्ठ है । धूप स्नान, वायु-स्नान, मालिश, जंगल का घूमना यह भी ताकत लाने के श्रेष्ठ साधन हैं । इन उपरोक्त उपायों से कुछ माम में ही नामर्द भी मर्द बन जायेंगे और हजारों स्त्री-पुरुषों के जीवन सुन्दर बन जायेंगे ।

अण्ड वृद्धि अन्त्र वृद्धि आदि

प्रश्न—मेरे एक रिस्तेदार को अन्त्र वृद्धि की शिकायत है याने आत उत्तरती है साथ ही उनके अण्ड कोष फूल कर कुप्पा हो गए हैं । बड़ा कष्ट होता है जीवन कष्ट मय है । आपरेशन कराना नहीं चाहते । कैह प्राकृति इलाज यतलाइये ।

उत्तर—ओह ! मनुष्य जाति ! प्रकृति देवी के नियमों के उल्लंघन करने से तुम्हारा कैसा पतन हो गया है कैसे भयकर लज्जास्पद रोगों से ग्रसित हो रहे हो । अण्ड वृद्धि और अन्त्र वृद्धि भी हमारे प्रकृति विरुद्ध जीवन की मजा है । भारी पदार्थ खाने से न्यायाम न करने से भोजन ठीक नहीं पचता और बिना पचा

भोजन पेट में आँतों में सड़कर साग्रे शरीर में फैल जाता है—रक्त दूषित हो जाता है उसमें पानी अधिक मात्रा में हो जाता है। अन्त्र वृद्धि आँतों पर अधिक दबाव पड़नेसे होती है और अङ्गवृद्धि फौतों में पानी भरने से होता है परन्तु असली कारण व चिकित्सा एक ही है। चार फाड़ से कभी स्याई लाभ नहीं होता—अङ्गवृद्धि वाले और अन्त्रवृद्धि वाले रोगी जीते हुए मुरदे के समान हैं। वे गृहस्थ का सुख नहीं उठा सकते और न ही दुनियाँ में सुख पूर्वक कोई काम कर सकते हैं। ऐसे रोगियों को भी मैं सलाह दूँगा कि दवा और चीर फाड़ का झूठा मोह छोड़ दें। यह बेकार है पहले पहले ऐसे बीमारों को चाहिए कि लंघन, उपवास, व्रत करें। पहले एक दिन उपवास करें फिर एक दिन दूध पी कर रहें। फिर एक दिन भूखे रहें और दूसरे दिन केवल फल खा कर रहें। फिर दो दिन उपवास करें और दो दिन फल और दूध पर रहें दो तीन मास ऐसा करें इससे पेट व आँतें साफ हो जायगी और आँतों पर पड़ने वाला जोर कम हो जायगा आँत नही उतरेगी और फोनों पर पानी धीरे २ इस प्रकार सूख जायगा जैसे पौदे बिना पानी सूखते हैं पेट पर और फौतों पर गीली चिकनी मिट्टी रोज लगावे। पानी बाहर निकल जावेगा—कुछ मिनट हलकी भाप भी देना चाहिए और गहरी नीली शीतल का पानी दिन में तीन बार २-२ ताँले पिलाना चाहिए बिमार को कपड़े यथा शक्ति कम पहनना चाहिए। प्राकृतिक स्नान जुष्ट मथड से करना चाहिए। २-३ महीने में आँत उतरने की शिकायत व अङ्गवृद्धि की शिकायत सदा के लिए

दूर हो जायगी और रोगी को नई जिन्दगी मिलेगी—क्या हमारे माग्वाडी भाई इस ओर ध्यान देंगे—जाहिरा में यह सीधे साधे उपचार व्यर्थ नजर आते हैं पर आजमाने पर मालूम हो जायगा कि इनमें कितने अद्भुत रोग नाशक गुण हैं ।

सुजाक-गरमी

प्रश्न—मुझे दस साल से सुजाक की बीमारी है । मवाद गिरना है थीम चलती है पेशाब में जलन होती है । बहुत सी दवाइयाँ खाई सूई लगवाई कृपया इसका सरल शर्तिया इलाज बतायें ।

उत्तर—गरमी सुजाक भयङ्कर बीमारी है । अधिकाँश यह रोग व्यभिचार, वेश्यागमन आदि से होते हैं दूषित मल प्रसित जननेन्द्रियों के संघर्ष से भयङ्कर विष उत्पन्न हो कर यह रोग होते हैं । वास्तव में इस रोग का मूल कारण अस्वाभाविक जीवन है । लोग अनाप शनाप खाते रहते हैं जिसमें अनेक प्रकार की पाप वामनाएँ उत्पन्न हो कर पाप की आँर ले जाती हैं और परिणाम में भयङ्कर व्याध्नी आ घेरती है । आज बहुत से नौ जवानों में यह रोग पाया जाता है । शरीर के अन्दर इकट्ठी हुई मवाद इन्तरी में हो कर घृष्ट २ बाहर आती है और अन्दर घाव जलन पीडा होती है । गरमी में इन्द्रिय पर फुन्सियाँ उठ कर वह जलने लगती हैं । परन्तु यह भयानक रोग पारा मिलावा रस कपूर इन्जेक्शन आदि प्रकृति विरुद्ध माधनो से दूर नहीं हो सकते बल्कि औषधियों से यह भयकर जहर मवाद मदा के लिए शरीर के अन्दर रह जाता

हैं जिससे आगे जाकर गठिया, कोढ़, नामूर, अन्धापन, आदि रोग हो जाते हैं या सारा शरीर ही गलने लग जाता है ।

इसलिए जो लोग अपना भला चाहें उन्हें रोग आरम्भ होते ही प्रकृति के उपचार करने चाहिए और भिन्न २ प्रकार के लोग डाक्टर, वैद्य हकीमों से जाच कराने के फदे में न पड़ना चाहिए वरना भारी अनिष्ट हो सकता है । यदि शीघ्र इन रोगों का सही इलाज न किया जाय तो सारा शरीर बेकार हो जाता है समाज में बैठने योग्य नहीं रहता—समस्त शरीर बेकार हो जाता है रोगी को चाहिए कि मेरी बताई विधी से स्वाभाविक पेड़ स्नान, हवा और धूप का स्नान रोज करें औषधि खाना छोड़ दे । सात्विक भोजन दूध, फल, मेवा, हरे शाक खिचड़ी दलिया आदि खा कर रहे । तेल, मिर्च, खटाई गुड नशा आदि छोड़ दे और शुद्ध वायु सेवन करे । कुछ महीने लगातार ऐसा करने से सभी दोनों तरह के रोग गरमी सुजाक जड से चले जायेंगे, शरीर निर्मल हो जायगा—पापों का प्रायश्चित्त हो जायगा—इससे विपरीत चलने वाले भयकर रोगों से दुख पाते हुए शीघ्र काल के ग्राम, धन जाते हैं इसमें शन्देह नहीं है ।

गठिया, लकवा, संधिवात, कमर झुकना

प्रश्न—मेरे जोड़ों में दर्द है और भी बाढ़ी की शिकायतें रहती हैं, मेरे पित्त जी की कमर झुक गई है । बहुत से इलाज किये, पर कोई लाभ नहीं हुआ । दवाइयाँ, इन्जेक्शन आदि सभी व्यर्थ हुए हैं । कृपया रोग का कारण और सच्चा इलाज बताकर हमारा कष्ट दूर कीजिये ।

तिल्ली, जलोदर, पांडुरोग

प्रश्न—मेरे साले को कुछ अरसा हुआ पेट में तिल्ली हुई, फिर बढ़ते-बढ़ते जलोदर रोग हो गया है। पेट पानी से भर गया है, शरीर सूख गया है, भोजन हضم नहीं होता, कृपया दम का इलाज लिखें।

उत्तर—यह रोग भी मन्दाग्नि होने से तथा धानुओं के दूषित होने से हो जाता है, खोज करने पर अकसर मालूम हुआ है कि, पहले बुखार, पेट दर्द या आंतों में साधारण रोग उत्पन्न होते हैं, उनका इलाज दवा आदि प्रकृति-विरुद्ध साधनों से किया जाता है- जिससे गही-सही अग्नि भी जाती रहती है और खून गरमी से पिघल कर पानी हो जाता है, जिससे जलोदर रोग हो जाता है, तिल्ली जलोदर पांडुरोग आदि लगभग एक ही कारण से होते हैं।

रोग अधिक बढ़ने पर डमका इलाज असाध्य हो जाता है, शस्त्र क्रिया द्वारा पानी निकाल देने पर पानी फिर भर जाता है और अन्त में रोगी काल का प्रास बन जाता है। मुख्य लोग पहले कुछ नहीं सोचते—साधारण तेज बीमारियों को प्रकृति विरुद्ध साधन (औषधियों से दवाकर असाध्य रोग पैदा कर लेते हैं, जिससे धीरे-धीरे अकाल मृत्यु का प्रास बनना पड़ता है। इसका इलाज आरम्भ से ही प्रकृति के अनुकूल होना चाहिये। रोगी को दिन भर कुछ भी भोजन न देना चाहिये। शाम होने पर, थोड़ा दूध फल, हरे शाक देना चाहिये—रात्रि को सोते समय पेट पर सब

जगह जहाँतक पेट फूल हुआ हो, गोली चीकनी मिट्टी की पट्टी रोजाना घोंघनी चाहिये, अगर गरमी का मौसम हो तो बीमारका प्राकृतिक स्नान, पेड़ुस्नान अवश्य कराना चाहिये और स्नान कर चुपने पर किसी तन्दुस्त आदमी से गालिम कगार पानी सुत्पा देनी चाहिये । ठंडी हवा के तेज भाँके इस रोग में बड़े लाभ द्यक है, इसलिए रागी का नंगा दगके हवा और धूप का स्नान मेरी बताई विधियों से अवश्य कराना चाहिये, अगर घालू के चिह्नाने पर लिखा जावे और कुछ घण्टे इसी हालत में रोगीका रखा जावे तो बड़ी जल्दी लाभ होगा—इस रोग में खाल के छेद बन्द होजाते हैं, इसलिए धूप का स्नान अवश्य कराना चाहिये, तार्कि पसीना काफी तादाद में आवे । यदि रोग के प्रारम्भ में ही उपचाम, फलाहार, मिट्टी की पट्टिया, रोशनी हवा का स्नान, शुद्ध वायु सेवन, वस्त्रों का त्याग आदि नैसर्गिक इलाज किए जायें तो अभी भी तिल्ली, जलादर या पांडु रोग न बढेंगे, बल्कि धीरे-धीरे जड से ठीक हो जायेंगे, परन्तु आज तो १६ वीं सदी लोग अपने शरीर सम्बन्धी बातों में बिल्कुल कुछ नहीं जानते, वे आरोग्य विषय में चिकित्सकों के आधीन हैं और यही गुलामी देश में गंग-वृद्धि की जड़ है ।

मधुमेह

प्रश्न—मुझे चार-पाच साल से मधुमेह का रोग है, साथ ही दस्त माफ नहीं होता, पेशाब में शक्कर बहुत जाती है, हड्डियाँ छन रही हैं, जोंडों ने जवाब दे दिया । बड़ा दुखी हूँ, इसका इलाज क्या है ?

उत्तर—मधुमेह से लोग बहुत डरते हैं । वैद्य लोग इसे मिटाने के लिये अनेक धातु दवाइया देते हैं और डाक्टर लोग दवाइयों के साथ माँमाहार की राय देते हैं, परन्तु सभी जानते हैं कि इन प्रकृति विरुद्ध माधनों से कभी रोग दूर नहीं होता, सभी रोगों की भाँति केवल प्राकृतिक उपचारों से रोग दूर हो सकता है । पहले रोगी को कोष्ठवद्ध होता है, फिर यद् रोग होता है । अतः सब से पहले पेट व आन्तों की सफाई जरूरी है और उसके लिये छोटे-छोटे उपवास, फलाहार, मिर्छा की पट्टी प्राकृतिक स्नान आदि उपचार विधि पूर्वक कुछ काल तक करने चाहियें, ताकि रोग का कारण विजातीय द्रव्य धीरे-धीरे शरीर से निकल जाय और शरीर निर्मल हो जाय । कुछ समय हुआ, लेकख के पास एक मधुमेह का दीर्घरोगी आया था । जो बड़े-बड़े डाक्टर, वैद्यों से निराश हो चुका था । रोगी को भय था कि उसका इस रोग में ही अन्त न हो जाय—भलीभाँति पूछ-ताछ व जाँच करने पर मालूम हुआ कि सभी इलाज करने वालों ने रोग के कारण को अच्छी तरह जानने का कष्ट नहीं किया, अन्यथा रोग दूर करना इतना कठिन न था । अस्तु, रोगी को कठिन बद्धकोष्ठ था, आँतों में गाँठें पड़ गई थी और पाचक अङ्ग शिथिल हो गये थे । रोगी को सब से पहले स्वाभाविक भोजन पर रखा गया, केवल गाय का कच्चा दूध, ताजा फल, सूखे मेवे और कच्चे हरे शाक ही खिलाए जाते थे । अन्नादि त्रिक्कुल वन्द किए गये, प्राकृतिक स्नान (Tub-bath) विधि पूर्वक रोजाना कराया जाता था, रोगीको

सोफ ताजा हवा में नगे पात्र टहलाया जाता था और जंगल में लेजा कर चालू पर कुछ देर लिटाया जाता था और पृथ्वी पर लेटे-लेटे ही धूप स्नान कराया जाता था, जिससे उसे काफी पसीना आकर शान्ति मिलती थी, रोगीको बहुत अधिक प्यास लगती थी जो जीव्र बन्द होगई। रोगी जीव्र ही जंगल में घूमने लगा, दस दिन में रोगी का आराम होन लगा और कुछ दिनों में घर पर ही इम प्रयोग से रोगी भला-चला होगया और अब भी स्वस्थ है। जिन चिकित्सकों ने रोगी को पहले असाध्य बताया था और जो अनेक दवा आदि झूठे उपचार करके निराश हो चुके थे, इम सफलता पर आश्चर्य से चकित हो गये। सच है आज ६५ फी मन्नी लोग दवाइयों के और वैद्य डाक्टरों के निरे गुलाम हैं बुद्धि, होने हुए भी लोग पशुओं से भी अधिक मूर्ख हैं।

नपुंसकत्व, शिथिलता, कमजोरी

अज्ञ—मेरी आयु २५ वर्ष है, विवाहित हूँ। बचपन की कुटेरों में फस कर मैंने अपने आरोग्य और पुरुषत्व ना नाश कर लिया—अब मैं बिल्कुल कमजोर और नपुंसक हूँ। यौवन की कोई शक्ति नहीं है। गृहस्थ के योग्य नहीं हूँ। भविष्य अन्धकार मय है। आत्म-हत्या को जी चाहता है। क्या कोई उपाय रक्षा का है ?

उत्तर—देश में आपकी भान्ति न जाने कितने नवयुवक अपना जीवन नष्ट कर चुके और कर रहे हैं। हमारे बालकों को आरम्भ से ही उचित शिक्षा नहीं मिलती, वे कुसंगति में पड़ कर

अनेक दुर्ग आदतों के कारण हस्त मैथुन, गुदा मैथुन आदि के शिकार होकर अपने ही हाथों अपने शरीर का मर्बनाश कर डालते हैं। हमारे स्कूलों में पढ़ाई के सिवा ब्रह्मचर्य की शिक्षा नहीं दी जाती और विद्यार्थियों व बच्चों के भोजन पान, रहन-सहन पर कुछ भी ध्यान नहीं दिया जाता। बच्चों को वाहियान पदार्थ बाजारकी मिठाइयाँ, आचार, मुरब्बे, तेल, खट्टाई, चाट-चटनी, चाय, सिगरेट आदि खाने-पीने से मना नहीं किया जाता, जिसका परिणाम यह होता है कि वीर्य पतला होकर ममय से पहले निकलने लग जाता है और बालक इच्छा न होते हुए भी विकारों के वशी-भूत हो जाते हैं।

नपुंसकत्व, शिथिलता, कमजोरी सब एक ही बात है। अग्नि मन्द होने से रस भलीभान्ति नहीं बनता, खून पतला व जोशदार होता है और उससे वीर्य दूषित व पतला हो जाना है और कच्चा बाहर निकलता रहता है। इन्द्रियोंकी नसों में शुद्ध रक्त का संचार नहीं होता और खराब नीला पानी नसों में भरकर उन्हें उत्तेजना रहित शिथिल बना देता है।

नपुंसकत्व, नाताकली दूर करने के लिये भी हमें प्रकृति की ही शरण लेनी चाहिये—बनावटी कुश्ते (Tonic) सांडे का तेल, मछली का तेल पाक, मुसली आदि कभी सच्चा और स्थाई पुरुषत्व प्रदान नहीं कर सकते, वे कुछ दिन क्षणिक असर दिखा कर रहा-सहा पुरुषत्व भी नष्ट कर देते हैं। सच्चा इलाज इस प्रकार है—जननेन्द्रिय पर मेरी बताई विधि से रोजाना चिकनी

मिट्टी चान्धी जावे । मुह खुला रहे । रोज एक बार मेहन स्नान, इन्द्री स्नान जल से किया जावे । मिट्टी कमजोर इन्द्री को बलवान बना देगी, खराब पानी निकाल देगी । भोजन में खटाई, मिर्च, नमक मसाले, मिठाई, तेल नशा आदि से मस्त परहेज होना चाहिये । वादाम, पिस्ता आदि भिगोकर खूब चबा-चबा कर खाना चाहिये और बकरी या गाय का धारोष्ण दूध फीका ही पीना चाहिए । रोटी बिना नमक की और मांटे झट्टे की लूखी खानी चाहिये । हरे शाक भी खाए जा सकते हैं । बीच-बीच में उपवास भी करना चाहिए । ताजे फल खाना बहुत श्रेष्ठ हैं । धूप स्नान, वायु-स्नान, मालिश, जंगल का घूमना यह भी ताकत लाने के श्रेष्ठ साधन हैं । इन उपरोक्त उपायों से कुछ मास में ही नामर्द भी मर्द बन जायेंगे और हज़ारों स्त्री-पुरुषों के जीवन सुखमय बन जायेंगे ।

अण्ड वृद्धि अन्त्र वृद्धि आदि

प्रश्न—मेरे एक रिस्तेदार को अन्त्र वृद्धि की शिकायत है याने आत उतरती है साथ ही उनके अण्ड कोष फूल कर कुप्पा हो गए हैं । बड़ा कष्ट होता है जीवन कष्ट मय है । आपरेशन कराना नहीं चाहते । कोई प्राकृति इलाज बतलाइये ।

उत्तर—ओह ! मनुष्य जाति ! प्रकृति देवी के नियमों के उल्लंघन करने से तुम्हारा कैसा पतन हो गया है कैसे भयंकर लज्जास्पद रोगों से ग्रसित हो रहे हो । अण्ड वृद्धि और अन्त्र वृद्धि भी हमारे प्रकृति विरुद्ध जीवन की सजा है । भारी पदार्थ खाने से व्यायाम न करने से भोजन ठीक नहीं पचता और बिना पचा

भोजन पेट में आँतों में सड़कर सागें शरीर में फैल जाजा हैं—रक्त दूषित हो जाता है उसमें पानी अधिक मात्रा में होता है। अन्त्र वृद्धि आँतों पर अधिक दबाव पड़नेसे होती है और अडवृद्धि फौतों में पानी भरने से होता है परन्तु असली कारण व चिकित्सा एक ही है। चौर फाड से कभी स्याई लाभ नहीं होता—अएडवृद्धि वाले और अन्त्रवृद्धि वाले रोगी जीते हुए मुरदे के समान हैं। वे गृहस्थ का सुख नहीं उठा सकते और न ही दुनियाँ में सुख पूर्वक कोई काम कर सकते हैं। ऐसे रोगियों को भी मैं सलाह दूंगा कि दवा और चौर फाड का झूठा मोह छोड़ दें। यह बेकार हैं पहले पहले ऐसे बीमारों को चाहिए कि लघन, उपवास, व्रत करें। पहले एक दिन उपवास करें फिर एक दिन दूध पी कर रहें। फिर एक दिन भूखे रहें और दूसरे दिन केवल फल खा कर रहें। फिर दो दिन उपवास करें और दो दिन फल और दूध पर रहें दो तीन मास ऐसा करें इससे पेट व आँतें साफ हो जायंगी और आँतों पर पड़ने वाला जोर कम हो जायगा आँत नहीं उतरेगी और फौतों पर पानी धीरे २ इस प्रकार सूख जायगा जैसे पौदे बिना पानी सूखते हैं पेट पर और फौतों पर गीली चिकनी मिट्टी रोज लगावे। पानी बाहर निकल जावेगा—कुछ मिनट हलकी भाप भी देना चाहिए और गहरी नीली आँतल का पानी दिन में तीन बार २-२ ताँले पिलाना चाहिए। बिमार को कपड़े यथा शक्ति कम पहनना चाहिए। प्राकृतिक स्नान जुस्ट मेथड से करना चाहिए। २-३ महीने में आँत उतरने की शिकायत व अडवृद्धि की शिकायत सदा के लिए

दूर हो जायगी और रोगी को नई जिंदगी मिलेगी—क्या हमारे मारवाडी भाई इस ओर ध्यान देंगे—जाहिरा में यह सीधे साधे उपचार व्यर्थ नजर आते हैं पर आनमाने पर मालूम हो जायगा कि इनमें कितने अद्भुत रोग नाशक गुण हैं ।

सुजाक—गरमी

प्रश्न—मुझे दस साल से सुजाक की बीमारी है । मवाद गिरता है धीस चलती हैं पेशाब में जलन होती है । बहुत सी दवाइयाँ खाई सूई लगाई कृपया इसका सरल शर्तिया इलाज बतावें ।

उत्तर—गरमी सुजाक भयङ्कर बीमारी है । अधिकोश यह रोग व्यभिचार, वेश्यागमन आदि से होते हैं दूषित मल प्रसित जननेन्द्रियों के सघर्ष से भयङ्कर विष उत्पन्न हो कर यह रोग होते हैं । वास्तव में इस रोग का मूल कारण अस्वाभाविक जीवन है । लोग अनाप शनाप खाते रहते हैं जिसमें अनेक प्रकार की पाप वामनाएँ उत्पन्न हो कर पाप की आँर ले जाती हैं और परिणाम में भयङ्कर व्याधी आ घेरती हैं । आज बहुत से नौ जवानों में यह रोग पाया जाता है । शरीर के अन्दर इकट्ठी हुई मवाद इन्तरी में हो कर बूद २ बाहर आती है और अन्दर घाव जलन पीडा होती है । गरमी में इन्द्रिय पर फुन्सियाँ उठ कर वह जलने लगती हैं । परन्तु यह भयानक रोग पारा मिलावा रस कपूर इन्जेक्शन आदि प्रकृति विरुद्ध साधनों से दूर नहीं हो सकते बल्कि औषधियों से यह भयंकर जहर मवाद सदा के लिए शरीर के अन्दर रह जाता

हैं जिससे आगे जाकर गठिया, कांढ, नासूर, अन्धापन आदि रोग हो जाते हैं या सारा शरीर ही गलने लग जाता है ।

इसलिए जो लोग अपना भला चाहें उन्हें रोग आरम्भ होते ही प्रकृति के उपचार करने चाहिए और भिन्न २ प्रकार के लोग डाक्टर, वैद्य हकीमों से जाच कराने के फदे में न पड़ना चाहिए वरना भारी अनिष्ट हो सकता है । यदि शीघ्र इन रोगों का सही इलाज न किया जाय तो सारा शरीर बेकार हो जाता है समाज में बैठने योग्य नहीं रहता—समस्त शरीर बेकार हो जाता है रोगी को चाहिए कि मेरी बताई विधी से स्वाभाविक पेड़ स्नान, हवा और धूप का स्नान रोज करें औषधि खाना छोड़ दे । सात्विक भोजन दूध, फल, मेवा, हरे शाक खिचड़ी दलिया आदि खा कर रहे । तेल, मिर्च, खटाई गुड़ नशा आदि छोड़ दे और शुद्ध वायु सेवन करे । कुछ महीने लगातार ऐसा करने से सभी दोनों तरह के रोग गरमी सुजाक जड़ से चले जायेंगे, शरीर निर्मल हो जायगा—पापों का प्रायश्चित्त हो जायगा—इससे विपरीत चलने वाले भयकर रोगों से दुःख पाते हुए शीघ्र काल के प्रास, घन जाते हैं इसमें शन्देह नहीं है ।

गठिया, लकवा, संधिवात, कमर झुकना

प्रश्न—मेरे जोड़ों में दर्द है और भी बादी की शिकायतें रहती हैं, मेरे पिता जी की कमर झुक गई है । बहुत से इलाज किये, पर कोई लाभ नहीं हुआ । दवाइयाँ, इन्जेक्शन आदि सभी व्यर्थ हुए हैं । कृपया रोग का कारण और सच्चा इलाज बताकर हमारा कष्ट दूर कीजिये ।

उत्तर—आज हमारे देश में असह्य लोग गठिया, लकवा, आमवात आदि घादी के रोगों से दुःख पा रहे हैं। सब से अधिक जोखनीय घात तो यह है कि लोग इन रोगों के कारणों को जानने की कोशिश तक नहीं करते और बिल्कुल अन्धे होकर डाक्टर वैद्यों की शरण में जाते हैं और जो भी वह भाग्य विधाता उन्हें कहे वही करते हैं, मगर मैं वात व्याधि के सभी रोगियों को पक्का विश्वास दिलाना हूँ कि वे दवाइयों के झूठे इलाज में न फँसें, बल्कि प्रकृति की ही शरण लेंगे। रोग बाहर से नहीं आता बल्कि शरीर के अन्दर मैल भर जाने से रोग होता है। खून मैला होकर गाढ़ा हो जाता है और ठीक तौर पर दौरा नहीं करता इससे लकवा हो जाता है और खून का मैल सन्धि-स्थान पर जोड़ों में इकट्ठा हो कर जम जाता है, इसी से बहा पीड़ा हो जाती है और मेरु दण्ड कमजोर होने से कमर झुक जाती है। बस जब हम इन रोगों का कारण समझ गये तो इलाज अवश्य कर सकेंगे।

सभी घात व्याधि गठिया, लकवा, आमवात कमर झुकना कूबड़ आदि में भाप का (स्टीम-बाथ) विधि पूर्वक देना चाहिये अथवा गरम तेल का सेक करना चाहिये या पीडित अङ्गों को मेरी बताई विधि से धूप में गरम बालू में कुछ मिनट गाड़ना चाहिये, ताकि मैल फैल जाय। रोग का कारण मैल जब फैल जाय तो उसे प्राकृतिक स्नान (टव बाथ) पेड़ स्नान द्वारा बाहर निकालना चाहिये, क्योंकि हर एक वात व्याधि में अन्दरूनी

गरमी बढ़ी हुई रहती है। वह ठण्डे जल के स्वाभाविक स्नान से कम हो जायगी और रोगी को नवीन बल व शक्ति मिलेगी। रोगी को दिन में दो तीन बार तेज ठण्डी हवा के झोंके नंगे बदन पर अवश्य सहन करना चाहिए, जैसा कि मैं अपनी पुस्तक में बता चुका हूँ। धूप में बैठ कर काफी पसीना लेना उचित है, जिससे वादी का मूल कारण मूल पसीने के रूप शरीर से बाहर निकल जावे। पीड़ा के स्थान पर मिट्टी की पट्टियाँ भी मेरी बताई विधि से बाध देनी चाहिये, क्योंकि मिट्टी हर एक वर्द पीड़ा की राम बाण सस्ती दवा है।

भोजन में स्वाभाविक भोजन, ताजे फल, हरे शाक, सूखे मेवे (पानी में भिगोकर) बकरी या गाय का दूध ही देना चाहिये दवा कुछ न दी जावे। वात व्याधि वाले को दिन भर भोजन न करके सायं काल में एक बार आहार करना चाहिये। शुद्ध वायु में रहना जरूरी है। योग्य व स्वस्थ मनुष्य से जैतून के या सरसों के तेल की मालिश भी बढ़ी उपयोगी है। लकवे से पीड़ित अङ्गों को दो चार मिनट से १५ मिनट तक बालू में गाड़ना चाहिये।



श्वेत कुष्ठ गलित कुष्ठ

प्रश्न—मेरा लडका गलित कुष्ठ से पीड़ित है। पहले सुजाक हुई, फिर अनाड़ी वैद्यों ने 'धातु दवा खिला दी'। जिससे रोग

घिगड कर कुण्ठ हो गया । उसका जीवन दुःखमय है । औषधियों से कोई लाभ न हुआ । क्या इसका कोई प्राकृतिक इलाज है ? कृपया कुण्ठ का इलाज समझा कर लिखीये ।

उत्तर—यह कैसा भयानक रोग है ? मानों काल का बुलावा ही आ गया है । इसके पजे में फस कर कोई बिरला ही निकल सकता है । बहुतों ने कुष्ठ से दुःखित होकर आत्म-हत्या करली, बहुतों से इसी रोग के कारण समाज-वर्हिष्कृत कर दिये । भारत वर्ष गरम देश है । यहाँ कुण्ठ अधिक है । ठंडे देशों में यह बहुत कम पाया जाता है । यद्यपि कुष्ठ के अनेक भेद हैं, पर कारण सब का लगभग एक ही होता है । इस रोग में मनुष्य का खून विन्कुल घिगड जाता है । पाचन शक्ति बन्द हो जाती है । मोंस गलने या सड़ने लग जाता है । कोढ़ श्वेत हो या गलित हो, दोनों का कारण प्रकृति विरुद्ध भोजन है और कभी-कभी दवा के असर से हो जाता है । इस रोग में भोजनका रस नहीं बनता, जो खाया जाता है सब का मूल बनता रहता है । टीके की सत्यानाशी प्रथा व चेजा फानून ने तो कुण्ठ रोग की बड़ी वृद्धि कर डाली है । कोढ़ में अन्दरूनी बुखार रहता है और डाक्टरों, हिक्मत आयुर्वेद वालों इसका इलाज करने में असमर्थ हैं ।

हाँ प्रकृति के उपचारों से कोढ़ दूर हो सकता है, इसमें सन्देह नहीं । वैसे प्राकृतिक चिकित्सा सभी रोगों के लिए एक है, परन्तु कोढ़ के रोगियों को खाम कर अलहदा खुले जङ्गल में रखना उचित है, क्योंकि कोढ़ी शरीर को साफ हवा २४ घण्टे

लगाते रहना अत्यन्त आवश्यक है। कौन्सी कों कपड़े नाम मात्र को पहिनने चाहियें क्यों कि अधिक वस्त्र पहिनना मनुष्य के रोगी होने का प्रधान कारण है खुली हवा व धूप में रोगी को दौडना व उछलना दहलना चाहिए ताकि पसीना खुत्र आवे। प्राकृतिक जल स्नान भी हवा से अवश्य कराना चाहिए। मल पदार्थों के भली भाँति पाचन होने के लिए छोटे २ उपवास अत्यन्त आवश्यक है। भूख लगने पर सेव केला नारंगी आम आदि मौसमी ताजा फल बकरी का दूध, मोटे आटे की थोड़ी लुखी रोटी आलू आदि खिलाए जावें। भरने या गहरे कुए का जल लाभ प्रद होगा। हरे शाक कच्चे-या उवाले हुए अच्छे हैं कच्चे चने बड़ी अच्छी औषधि है। मिट्टी का लेप, नगे पात्र रहना, हवा स्नान आदि भी विधि पूर्वक करना चाहिए। इन प्रयोगों से धीरे २ शरीर का सड़ा हुआ मैल पसीने पाखाना पेशाब कफ रीट आदि के द्वारा बाहर निकल जायगा और फलाहार आदि से शुद्ध रस रक्त मांस आदि बनने लगेंगे। मांस नवीन ताजा बनेगा पुराना गला हुआ नष्ट हो जायगा और शरीर नवीन रोग रहित हो जायगा—परन्तु धैर्य पूर्वक कुछ दिन या महीनों प्रकृति के यह रामबाण उपचार करते रहना चाहिए। यह तप है जिससे लाभ हुए बिना नहीं रह सकता—परन्तु जो बोवेगा वही फल पा सकेगा।



हिस्टीरिया, मृगी, अपस्मार

प्रश्न—मेरी स्त्री का कई वरम से दौरे की बीमारी है । घण्टों बेहोश पड़ी रहती है । स्वास्थ्य भी बहुत गिर गया है । डाक्टर, वैद्य कोई भी इस रोग को न मिटा सके । बालक पैदा होने पर भी यह रोग न मिटा, जैसा कि आमतौर पर डाक्टर वैद्य कहा करते हैं । कृपया इस रोग का समूल नष्ट करने के सरल उपाय बतलाइये ।

उत्तर—न जाने कितनी रमणी आज इस भयङ्कर रोग की शिकार हैं । बहुतसी तो इसी रोग में मर ही जाती हैं । लाखों इलाज करो, झाड़ा, फू की, दवा, इन्जेक्शन करो, किसी से भी यह रोग जड़ से नहीं जाता है । इसलिये कहना पड़ेगा कि इस रोग को मिटाने में एलोपैथिक व आयुर्वेद आदि सभी असमर्थ हैं । मगर यहां भी प्रकृति की शरण में जाने से सदा के लिये रोग से छुटकारा मिल सकता है । सब रोगों की भांति यह रोग भी प्रकृति के नियमों का उल्लंघन करने से होता है । रात-दिन पक्के बन्द मकानों की जहरीली हवा में रहती हैं । उन्हें शायद ही कभी जङ्गल की जीवनदायिनी हवा नसीब होती होगी, वे भारी और मोटे कपड़ों से अपने शरीर को इस घुरी तरह लपेटे रहती हैं कि बेचारी वायु शरीरको स्पर्श भी नहीं कर सकती और शरीर भी खाल में होकर अन्दर के मैल को भली प्रकार बाहर नहीं फेंक सकता । इसके बिना सदा ही पक्का भोजन, मसाले,

मिठाइयाँ, चाय, नशा आदि हानिकर वस्तुएं सेवन करते रहने से उनका रक्त विगड़ जाता है और कब्ज रहने से सामिक धर्म ठीक नहीं होता। इसी से यह हिस्टीरिया रोग हो जाता है।

कारण को सलभने के बाद रोग दूर करना बहुत आसान है। हिस्टीरिया, मूर्छा आदि एक ही रोग है। इन रोगों को दूर करने के लिये ठंडी हवा का स्नान रामबाण नुस्खा है। यदि मेरी बताई विधि से स्त्रिया कुछ समय तक नित्य प्रति दो तीन बार ठंडी हवा का स्नान एकॉत स्थान में करें और धूप स्नान भी ऐसे ही करें तो वे शीघ्र ही इस भयंकर रोग से इस प्रकार मुक्त हो जायेंगी, जैसे साप केंचुली से मुक्त हो जाता है। साथ ही प्राकृतिक जल स्नान, मिट्टी की पट्टी पेड़ पर रोज नियम पूर्वक यह नपचार होना चाहिये, ताकि रक्त का मैल मल-मूत्र की राह निकल जाय और शरीर निर्मल हो जाय। इसके सिवा भविष्य में रक्त शुद्ध करने के लिये पवित्र फल, हरे शाक, मेवा, दूध और कुछ थोड़ी मोटे आटे की लूखी रोटी खानी चाहिये, जिससे शरीर रूपी मशीन नई हो जाय। इस रोग में स्त्रियोंको शुद्ध वायु में रहना और भूमि पर बिना कुछ बिछाए बैठना, लेटना और सोना चाहिये। मूर्छा आने पर बल पूर्वक जगाना और चेतन न करना चाहिये, बल्कि ताजी ठण्डी हवा में ठिठकीर हवा चाहिये जिससे शरीर को शान्ति मिले। छोटे-छोटे उपवास अत्यन्त लाभदायक हैं। मालिश भी जल्द कराई जावे। इस रोग में कृति ही मंदवैद्य है। यदि भारतीय महिलात्ममाज दवा के भूत

से बच जाय और एकमत-होकर प्रकृति की शरण में आ जाय तो रोग रूपी शत्रु स्वप्न में भी पास न आवे ।



नासूर, रसोली, अदीठ

प्रश्न—एक रोगी की जाघ में नासूर है, पहले फोड़ा था फिर आपरेशन कराया, उससे वह विकृत होकर नासूर होगया । फिर आपरेशन कराया, मगर कुछ भी फायदा नहीं हुआ । बहुत से मरहम लगाये लेकिन नासूर अच्छा नहीं होता है । रसोली भी उसफे ललाट पर है । वह वगैर चीर-फाड़ के अच्छी भी हो सकती है या नहीं ? कृपया कोई सरल उपाय बताइये ।

उत्तर—नासूर, रसोली, अदीठ आदि रोगों का कारण एक ही है और इलाज भी एक ही है । शरीर का मैल नासूरके छेदमें से होकर बाहर निकलता रहता है और सूराख या घाव हो जाता है और रसोली, अदीठ में शरीर का मैल (मवाद) सूखकर सखे होजाता है और एक स्थान पर उभर कर ठहर जाता है । आजकल के वैद्य हकीम इन रोगों का इलाज या तो कर नहीं सकते, या ध्यान नहीं देते—ऐसे रोगी डाक्टरों और जर्जरों की शरण में जाते हैं और बड़ा भयानक पीड़ार्यें भोगते हुए चीर-फाड़ का कष्ट उठाते हैं । बहुतसों के तो अङ्ग-भङ्ग कर दिये जाते हैं । रसोली को चीरा देकर निकाल देते हैं और टाका देकर त्वचा (खाल) को ठीक यथा स्थान कर देते हैं और नासूर में जख्म को चीरकर

गला हुआ हिस्सा बाहर निकाल कर घाव भरने का यत्न करते हैं। इन उपचारों से बहुत से रोगी अपने आपको अच्छा हुआ समझते हैं, परन्तु वास्तव में वह पूर्ण आरोग्य नहीं होते हैं। मनुष्य समाज की इस की इस विषय में कैसी शोचनीय दशा है। वह औषधि-विज्ञान में डाक्टर और वैद्यों का गुलाम बना हुआ है। वह हर तरह अपनी शरीर रूपी मशीन को डाक्टर वैद्यों के हवाले कर देता है। वह मारे या छांड़े। अफसोस !

मैं ऐसे प्रत्येक रोगी का विश्वास दिलाता हूँ कि, चौर-फाड़ और दवा हर हालत में शरीरका हानि पहुँचाते हैं। नासूर, रसोली की मचची, मगल और अचूक चिकित्सा इस प्रकार करनी चाहिये।

पीड़ा और रोग स्थान पर मेरी बताई हुई विधि से काली या पीली गीली चिकनी मिट्टी की पट्टी दिन में चार पाँच बार बाँधनी चाहिये। नासूर के घावके अन्दर मिट्टी भर देनी चाहिए रसोली औष अर्धाठ के ऊपर एक-एक अङ्गुल दल चढ़ा देना चाहिए। चीड़-फाड़ हर्गिज न की जावे। शरीर की अन्दरूनी सफाई के लिए छोटे-छोटे उपवास बड़े जरूरी हैं। एक दिन उपवास, दूसरे दिन फल खाकर, तीसरे दिन फिर उपवास। चौथे दिन दूध पर रहना चाहिये। इसी प्रकार कुछ दिन या महीने जसा रोग हा रहना चाहिये। इस प्रकार शीघ्र नासूर अच्छा हो जायगा रसोली अर्धाठ शीघ्र ही पिघल कर ठीक हो जायेंगे। कोई किसी प्रकार की खराबी नहीं होगी, जैसा कि मोहान्ध जनता सोचती

है । रोग पुराना हो तो बीमार को धूप स्नान, ठंडी वायु का सेवन बहुत उपयोगी है । बिधि पूर्वक शुद्ध ताजे जल से पेड़ स्नान अथवा प्राकृतिक स्नान भी अवश्य करना चाहिये, ताकि दूषित रोगाणु अपने स्थान से हट कर मल-मूत्र की राह निकल जावें । प्राणायाम और आसनोसे भी अति शीघ्र लाभ होता है । इन सस्ते सरल प्राकृतिक उपायों से वे फाँठन से फाँठन नासूर, रसौली, अदीठ आदि बिना किसी खतरे के जल्दी ही समूल नष्ट हो जायेंगे, जिन्हें आज के डाक्टर वैद्य अपनी जहरीली कीमती औषधियों और शस्त्रोंमे भी अच्छा नहीं कर पाते ।



मोतीभरा, मलेरिया, ज्वरादि

प्रश्न—आजकल हर घर मे मलेरिया मोतीभरा आदि बुखारों का बड़ा भारी जोर है । लाखों पुरुष, स्त्री, बालक अकाल ही इन भयानक रागों के शिकार होकर मर जाते हैं । कुनैन आदि खाकर भी रोग जड़ से नहीं जाते बगाल मे मलेरिया का बड़ा जोर है । क्या इन दानों को मिटाने व इनसे बचने के कोई सरल उपाय हैं ?

उत्तर—मेरी राय मे तो मोतीभरा, मलेरिया, मियादी सभी बुखार के भेद हैं । मैं (अपनी पुस्तक "ज्वर के कारण व चिकित्सा" पृष्ठ ५० मूल्य ३ मे) भली भाँति बुखार के कारण व उसकी सरल अचूक प्राकृतिक चिकित्सा का वर्णन कर चुका

हूँ परन्तु इस स्थान पर खास २ बातों का वर्णन आवश्यक है ।
जो इस प्रकार है—

प्रकृति विरुद्ध खान, पान, रहन महन, रात दिन कपड़ों से लदे रहने आदि से रक्त दूषित हाकर शरीर के भीतर मल पदार्थों का सघर्षण होकर गरमी बढ़ती है । मलेरिया में रक्त अन्दर की आर चले जाने से ऊपर से जाड़ा लगता है अन्दर गरमी बढ़ती है मगर शीघ्र ही सारा शरीर गरम हो जाता है । मोतीभरा मे सफेद २ दाने से छाती पेट आदि पर नजर आते हैं इन रोगों मे जितनी मौतें होती हैं उनमे से लगभग ६५ फी सदी तो दवा के झूठे इलाज से, बीमार को बिना इच्छा जबर-बस्ती खिलाने पिलाने से, बन्द कमरों मे गंदी हवा में रखने से, प्यास लगने पर गरम पानी पिलाने से प्यासा रखने से हाती हैं, जिसके लिए घर बाने व चिकित्सक पाप के भागी बनते हैं । आज अगर लोग दवा के भूत को दिल से उठा दें और यह विश्वास करने लगे कि दवाइयाँ चाहे वे डाक्टरी हों या यूनानी या आयुर्वेदिक हों मदा ही हानिकर हैं खास कर बुढारों जैसे मामूली रोग मे इतनी अमूल्य जानें न जायें । हर प्रकार की खुशार प्रकृति का खेल मात्र और शरीर के अन्दर इकट्ठे हुए मैल को बड़े वेग से बाहर निकालने की एक क्रिया मात्र है और भय की कोई बात ही नहीं है । मच्छरादि जीवों पर मलेरिया का दोष मढ़ना भारी भूल है और बेचारे निर्दोष मच्छरों की हत्या करके मानव जाति कभी मलेरिया रूपी भयानक दंढ से नहीं बच

शीतला चेचक व टीका की प्रथा

प्रश्न—हमारे घर में बच्चों को चेचक शीतला बड़ा कष्ट देती है। एक बच्चा तो इस भीषण रोग का शिकार होकर मर गया था, बहूतमों के अङ्ग गंवाव हो जाते हैं। लाखों मर जाते हैं

टीका भी लगाने पर यह रोग हो जाता है । क्या टीके से भी बढ़ कर इस रोग का कोई प्रतीकार व चिकित्सा है ?

उत्तर—शीतला व चेचक को लोग छूत का राग समझते हैं । सरकार ने निराश होकर इस रोग से बचने के लिए टीका कानून बना दिया है । हर साल लाखों रुपया बच्चों के टीका लगाने में खर्च होता है और जनता भी अज्ञान से खुशी २ टीका लगवाती है । और ससार रूपी बाटिका के इन अनमोल सुन्दर पुष्प बच्चों के टीका रूपी कलंक लगा दिया जाता है । हमारे अज्ञान के शिकार हमारे नन्हे अवोध बच्चे भी हो रहे हैं । चाहे कोई किसी दृष्टि से टीके की घातक प्रथा को उपयोगी व चेचक का प्रतीकार समझे परन्तु मैं तो इस प्रथा को शिलकुल हानि कारक और अनुपयोगी व कलंक समझता हूँ । जिस भीषण अमानुषिक रीति से टीके का लिफ (रस) तैयार किया जाता है । उसका वर्णन करते रोंगटे खड़े हो जाते हैं । बछड़े या पाडे के पेट पर छुरे से घाव करके उसमें दवा मिला कर कई दिनों बाद पिचकारी से खींच कर तैयार किया जाना है । प्रत्यक्ष अधर्म व गौ हत्या है । परन्तु दवाके लिये किया जाने वाला अपराध कोई अपराध नहीं । चेचक की रोक टीके से हरगिज नहीं होती । बहुतसों को तो टीका लगाने पर भी चेचक निकल आती है । चेचक के असली कारणोंको समझ लेने के बाद भलीभाँती आपको मालूम हो जायगा कि टीके की कोई आवश्यकता नहीं है और चेचक इस से कभी

भी नहीं रुक सकती, इतना ही नहीं टीके के द्वारा हम बच्चों के शरीर में एक नवीन जहर प्रवेश करते हैं, जिसका परिणाम यह होता है कि बच्चे का शरीर सदा के लिये निकम्मा हो जाता है। टीके के लिफ का ऐसा भीषण प्रभाव बच्चे की जीवनी-शक्ति पर पड़ता है कि वह बिल्कुल कमजोर होजाता है। जिस मैल या जहर को वह चेचक के जरिए शरीर से बाहर निकाल कर शरीर को शुद्ध और निरोग बनाती, अब वह टीके के लिफ से कमजोर हो जाने से उस विष का बाहर फेंकनेमें असमर्थ हो जाती है और वह मैल या जहर सदा के लिये शरीर में रह जाता है। इतना ही नहीं चेचक के टीके का लिफ भी उसकी मदद को वहाँ रह कर खून में मिल जाता है, जिसका परिणाम यह होना है कि टीका लगवाने वाला भविष्य में उसके कुप्रभाव से दमा, कोढ़, लकवा, पागलपन, नासूर आदि भयानक रोगों से कष्ट भोग कर जल्दी ही इस संसार से चल बसता है। जिस चेचक से लोग इतना डरते हैं वह प्रकृति का एक रोग निवारक कष्टमात्र है और मेरी बताई विधि से चेचक के लक्षण उत्पन्न होने के बाद रोशनी, वायु स्नान, प्राकृतिक जल स्नान, स्वाभाविक भोजन, उपवास आदि प्राकृतिक उपचार करने चाहिये। फिर क्या मजाल जो चेचक बढ़ जाय या शरीर को कोई हानि हो जाय। बड़ी आसानी से रोग अच्छा हो जायगा और कोई किसी प्रकार की खराबी भी नहीं होगी।



दाद, व्यौंची एक्जिमा आदि

प्रश्न—मेरी बाँहें टाँग पर और-दोनों जाघों पर १५ वर्ष से दाद व्यौंची हो रहे हैं। हजारों सरहम और दवा इस्तेमाल कर चुके, पर कोई फायदा नहीं हुआ। लोग कहते हैं हमके अन्दर कीड़ा होता है। मुझे भारी कष्ट है। क्या यह दुष्ट रोग कभी न जायगा ? क्या इसका कोई इलाज नहीं है।

उत्तर—मनुष्य जातिका बहुत बड़ा हिस्सा दाद व्यौंची आदि त्वरु रोगों से पीड़ित है। मुझे कई ऐसे रोगी मिले हैं, जिन्होंने मुझ से कहा था कि उनके दाद व्यौंची आदि किसी भी दवा से अच्छे नहीं हुए, उन्हीं असाध्य समझे जाने वाले व्यौंची और दाद के रोगियों को लेखक ने बिल्कुल सरल प्राकृतिक (मिट्टी की पट्टी और पथ्यादि) उपचारों से इन भयानक रोगों को समूल नष्ट कर दिये, जिसे देख कर लोगों को बड़ा आश्चर्य हुआ। एक बूढ़े को तो ३५ साल से कमर, पीठ और जाँघों में बड़े कठिन दुखद दाद थे। बेचारा सब दवा करके निराश हो चुका था। संयोग से वह मुझे मिला गया और मेने रोगी से कहा कि इसे सब रोगों की रामबाण सस्ती दवा गीली चिकनी मिट्टी विधिपूर्वक मेरी बताई हुई रीति से लगानी चाहिए और एक माह तक गाय के कच्चे दूध के सिवा कोई चीज न खानी चाहिए और नित्य ठंडे जल से स्नान करना चाहिये। रोगी ने पूर्ण रीति से विश्वास और श्रद्धा पूर्वक इस अनोखे, सस्ते इलाज को किया। परिणाम यह हुआ कि दाद जड़ से जाता रहा और रोगी पहले से

बहुत अधिक खराब होगया । इतना हाने पर भी हमारे देणवामी इस मुगम नस्ते और शर्तिया इलाज की ओर कुछ भी ध्यान नहीं देते हैं । वे नित्य द्रव्यों और शीशीयों में भरे हुए हार्नकर मरहमों का सेवन करते हैं और उम्र भर दाद व्योची से पीड़ित रहते हैं । इसी प्रकार एक महाजय के हाथ में व्योची हागई थी और यह बेचारा रोगी जय मभी वैद्य हकीम और डाक्टरोंसे निराश हो गया तो वह एक पद्मरेज डाक्टर के पास गया । डाक्टर ने राय दी कि हाथ का आपरेशन होगा । सयोगवस वह रोगी मुझे मिल गया । बहुत समझाने पर उसने स्वाभाविक उपचार किया । लगभग बीस दिनमें उसका हाथ ज्योंका त्यों हो गया । डाक्टर ने जो यह देखा तो उसे भी बड़ा आश्चर्य हुआ । हमारे मारवाड़ी भाई जा बम्बई, फलकत्ता और आसाम में रहते हैं, वे इन रोगों से बड़े पीड़ित रहते हैं । यदि वे नमक मीठा न खावें, फलज न हाने दें तो उन्हें दाद कभी न होंगे । अगर हो भी जाय तो दूध पीकर ही रहें और मिट्टी का प्रयोग करें तो उन्हें अवश्य इन रोगों से छुट्टी मिल जायगी, इसमें कोई सन्देह नहीं ।



पेट दर्द, आंतों की गांठें, उदर फोड़ा

प्रश्न—मेरी स्त्री को हमेशा पेट में दर्द रहता है । कभी घन्ट हो जाता है । आंतों में फडापन व गांठें सी है । गई हैं, और गोलाग्रा नजर आता है । कोई कहता है आंतों में गांठें हो गई

कोई कहता है पेट में फाड़े हो गए—बैद्य कई दवाइयाँ जुलाब आदि दे चुके मगर कोई फायदा नहीं होता। मरीज दिन २ दुबली कमजोर होती जा रही है। खाना हजम नहीं होता। डाक्टर कहते हैं अपरेशन (चीर फाड़) वगैर आराम न होगा—चीर फाड़ से मृत्यु का भय है क्योंकि बीमार कमजोर बहुत है। कृपा कर कोई सरल प्राकृतिक उपचार बतावें।

उत्तर—सभी पेट के रोग खराब भोजन से, गिना भूख खाने से होते हैं। लाग रोग बढ़ने पर उन्हें मिटाने का यत्न करते हैं पहले उन्हें रोग रुपी शत्रु से भय नहीं होता। पेट में दर्द होना इस बात का साक्षित करता है कि रोगी की आँतों में मल सूख कर चिपक गया है और अत्यन्त सख्त होने के कारण आँतों की कोमल दीवारों में चुभ रहा है। जुलाब या तेज दवा हरगिज न दें।

लेखक ने कुछ ऐसे रोगियों की चिकित्सा की है जो पेट दर्द, आँतों की गाँठ, उदर फोड़ा आदि के शिकार थे, उनसे एक तो आपरेशन कराता तो मर जाता—चिकित्सा में रोजाना मरीजों के पेट पर गीली चिकनी मिट्टी की पेटी दिन में ६ या ७ बार बाँधी जाती थी और प्राकृतिक स्नान इच्छानुसार ठंडे जल से कराया जाता था—धूप स्नान और हवा के स्नान बराबर कराए थे—नीले काच में होकर धूप की रोशनी पेट पर डाली जाती थी—भोजन में घकरी का दूध सेव आदि फले व मेवा दिया जाता था—एक बीमार को भापका स्नान भी दिया गया था

इन प्रयोगों से सभी रोगी भले चगे हो गए—चीर फाड़ की कोई आवश्यकता ही न हुई ।

इस स्थान पर मैं यह लिख देना उचित समझता हूँ कि ऐसे रोगों में सर्व साधारण चीर फाड़ कराते हैं जो बड़ा भयंकर है और इस अर्ध मृत्यु की कोई आवश्यकता नहीं है । आँतों में फोड़े गाँठें विजातीय द्रव्य के सचय से उत्पन्न होते हैं और प्रकृति विरुद्ध आहार से बढ़कर भयंकर रूप धारण कर लेते हैं । चीर फाड़ में मृत्यु का डर है और स्थाई लाभ नहीं होता—समाज की बड़ी सेवा यही है कि बिना चीर फाड़ के प्राकृतिक उपचारों से काम लिया जावे—स्वाभाविक उपचारों से आगे रोग का बढ़ना एक दम बन्द हो जायगा और पट्टी स्नान आदि से फोड़े की गाँठें अन्दर ही अन्दर पिघलकर नष्ट हो जायगी और बेचारे गरीब रोगी सदा के लिए रोग मुक्त हो जायगा ।

प्लेग और हैजा

प्रश्न—हमारे गाँव में अक्सर प्लेग और हैजा का दौरा होता जाता है । हजारों मौत के घाट उतर जाते हैं । डाक्टर वैद्य हकीम हजार यत्न करने पर भी सफल नहीं होते और टीका लगाने पर भी हैजे का जोर कम नहीं होता, प्लेग में हजारों रोगी गिल्टी की असह्य पीड़ा को सहन करते हुए कुत्ते की मौत मर जाते हैं, लेकिन इस गिल्टी का कोई इलाज नहीं कर पाता है ।

उत्तर—हैजा और प्लेग कोई दैवी आपत्ति नहीं है, जैसा कि प्रायः लोग समझते हैं, बल्कि हमारे अस्वाभाविक भोजन और मिथ्या रहन-सहन के परिणाम है। यहाँ भी यदि हम प्रकृति के छिपे हुए भेद को समझ लें तो हैजा और प्लेग से भयभीत हाने की कोई बात नहीं है। प्रकृति के प्रति किये गए अन्याय का, उसके नियमों का तोड़ने का कठोर दण्ड अवश्य सहन ही होगा। औषधियाँ, टीका आदि हमें उस दण्ड से नहीं बचा सकते। इन रोगों में भी हमें स्वाभाविक उपचारों की ही शरण लेनी पड़ेगी।

गाँव या पड़ोस में यह रोग फैलते ही जहाँ तक हो, उस स्थान को छोड़ देना चाहिये। यह सदा याद रखने की बात है कि यह दोनों रोग उड़ कर नहीं लगते, बल्कि जो लोग स्वाभाविक भोजन, दूध, फल, मेवा, अधिक तादात में खाते हैं और रोशनी, धूप, हवा, जल आदि उत्तम रीतिसे सेवन करते हैं और औषधियाँ आदि का परित्याग करते हैं, उन्हें तो यह रोग कभी स्वप्न में भी न होंगे। दैव संयोग से अगर कभी यह रोग हो जाय तो नीचे लीखे अनुसार उपचार करने से वे मृत्यु के भय से रहित होकर बच्चों के खेल की भाँति इन रोग पर विजय प्राप्त कर सकते हैं।

उपचार विधि

हैजा और प्लेग दोनों अजीर्ण से होते हैं, इसलिये रोगी उन दोनों ही रोगों में उस समय तक किसी प्रकार का भोजन देना चाहिये जबतक बुखार, दस्त, वेचैनी दूर न हो जावे

तेज भूम्य लगने पर थोड़े-थाउ फल, दूध देने चाहिये । इन रोगों में प्यास बहुत ज़ोर से लगती है, इसलिए रोगीको उसकी इच्छा-नुसार ताजा जल अवश्य पिलाना चाहिये । गरम पानी रोगी को हरगिज न दो वैद्य डाक्टर चाहे कुछभी कहें । रोगीको किसी प्रकार की दवा न दो, प्रकृति स्वयं वैद्य है । रोगी को साफ ताजी हवा में रखना चाहिये । घटन पर हलके से कपड़े हों, अगर नग्न ही हो तो और भी अच्छा है । हैजे में पंखू पर और प्लेग में गिल्टी पर मेरी घनाई हुई विधि से गोली चीकनी मिट्टी की पट्टी बाधनी चाहिये । एक-एक घण्टे में पट्टी बदली जावे । रोगी की इच्छा हो तो प्राकृतिक स्नान (टब बाथ) अवश्य कराया जावे, परन्तु इच्छा के विरुद्ध नहीं । रोशनी, धूप और ठण्डी हवा के स्नान विधिधूर्वक अवश्य करावे । उपरोक्त उपचारों से ६६ फी सदी रोगी मौत के मुह में जाने से बच जायेंगे ।



बादी मोटापन (स्थूल शरीर)

प्रश्न—मेरा वजन करीब २॥ पाँचे तीन मन है । शरीर फूल कर कुपा हो गया । अच्छी तरह चल फिर नहीं सकता, मेरे लिए जीवन भार स्वरूप है । कई उपाय करने पर भी वजन कम होकर वदन हल का नहीं हुआ—चचलता व चपलता मेरे लिए स्वप्न हैं । कृपया हमके दूर करने के सरल सुरीक्षित उपाय बतावे ताकि उन्हें करके मैं हलका व चपल हो जाऊँ । मैं कष्ट सहकर भी यह उपाय करूँगा ।

उत्तर—मुटापा एक दीर्घ रोग है । अधिकांश मोटे लोग धनवानों में देखे जाते हैं जो भोजन तो गरिष्ठ करते हैं और परिश्रम और व्रत उपवास कुछ नहीं करते । परिणाम यह होता है कि बिना पचा आहार (अन्न, मिठाई, मसाले, घी आदि) पेट में पड़ा रहता है शुद्ध रक्त न बन कर अशुद्ध पदार्थ आँतों में इकट्ठे होने लगते हैं और रुधिर के साथ धीरे २ शरीर में फैल जाते हैं और धीरे धीरे एक प्रकार की तह की तह सी जमती रहती है और शरीर भारी मोटा व फूला हुआ हो जाता है ।

लेखक ने हाल में एक मोटे मनुष्य को प्राकृतिक उपचारों से सुदौल बनाया है । लगभग ३ माह के उपचारों से वह २०, २५ सेर घट गया । जहाँ वह मनुष्य आध मील चलने में हाप जाता था अब ४, ५ मील तेज चल सकता है । और उसका स्वास्थ्य पहिले से बहुत ठीक है । अब वह अपने अन्दर नवीन बल व उत्साह का अनुभव करता है उसको आरम्भ में एक माह तक एक बार दूध और फल व मेवा दिए जाते थे—एक बार वह चावल भूंग की खिचड़ी बिना घी, या दलिया या लूखी रोटी व हरे शाक खाता था—फिर एक माह तक केवल दूध फल व मेवा खाकर रहा फिर एक माह थोड़ी लूखी और अधिकांश ताजे फल, मेवा, दूध और हरे शाक पर रखा गया ।

रोगी बालू रेत पर कुछ देर हवा का स्नान और धूप का स्नान मेरी बताई विधियों से करता था और प्राकृतिक स्नान (पेड़ स्नान) ठंडे जल से रोजाना किया करता था—वह जादा

तर नाफ हवा में रहता था और धीरे २ कुछ दूर चलने का अभ्यास बढ़ाता रहता था—रोगी को जब तक भूख न लगती वह कुछ न खाता और दो पहर तक भूखा रहता था—इन प्रयोगों से रोगी धीरे धीरे सुदौल चपल व कम वजन का हो गया—लोगों ने इस पर आश्चर्य प्रगट किया पर यह तो तपस्या है जो तप करेगा अवश्य आनन्द पावेगा—रोगी के शरीर में और भी कुछ शिकायतें थी वह भी सब अच्छी हो गईं ।

—*.*.*.*.*—

श्वेत प्रदर रक्त प्रदर

प्रश्न—मेरी स्त्री दो वर्ष से प्रदर से बहुत दुखी है और हमारे ग्राम में अक्सर स्त्रियों को प्रदर की बहुत शिकायत रहती है । किसी को रक्त-प्रदर है, किसी को श्वेत-प्रदर है । इसकी प्राकृतिक चिकित्सा क्या है ?

उत्तर—स्त्री समाज वास्तव में इस रोग से बहुत दुःखी है । बेचारी स्त्रियाँ लज्जावश अपने रोग का हाल घर वालों से नहीं कहती, जब रोग बढ़ जाता है, तब विवश होकर प्रकट करती हैं । इस रोग से स्त्रियाँ बहुत कमजोर हो जाती हैं और उनकी मन्तान भी कमजोर ही होती है । यह रोग वास्तव में कब्ज से होता है और मसाले, नमक, तेल, चटपटी चीजें खाना भी इसका एक कारण है । जो स्त्रियाँ शारीरिक परिश्रम नहीं करती, जो पोष्टिक भोजन दूध, फल मेवा आदि कभी नहीं खाती, जो गन्दी हवा में रहती हैं तथा अधिक मोटे, भारी व तंग कपड़ों से दिन

रात बदन को ढके रहनी हैं, उन्हें भी यह रोग अधिक सताता है जो स्त्रियाँ जापे में बजाय दूध, फल, मेवा तथा हल्के पदार्थ खिचड़ी दलिया, गेहू की रोटी दाल हरे शाक न खाकर, भारी तेज चीजें मीठ, अजवाइन, पीपला मूल आदि बाह्यात हानिकारक वस्तुएं भी में बनाकर खाती हैं, वे भी प्रदर की शिकार होकर अनेक रोगों से दुखी रहा करती हैं ।

इस रोग के लिए लोग अनेक दवाइयाँ, मन्त्र आदि का प्रयोग किया करते हैं और कभी कभी इनसे सफलता भी मिल जाती है, पर मच्चा लाभ नहीं होता, बल्कि इनसे अन्य रोग और खड हो जाते हैं । इन रोगों में पेहू पर गीली चिकनी मिट्टी की पट्टियाँ विधि पूर्वक दिन रात में चार बार बाधनी चाहिये । एक सप्ताह से एक माह तक ऐसा करना चाहिये । अगर मुहावे तो प्राकृतिक स्नान टब बाथ भी बडा ही लाभदायक है । धूप व हवा का स्नान भी बडे उपयोगी हैं । भोजन में विशेष सावधानी चाहिए—बीमार को खिचड़ी दलिया, बिना नमक की मोटे आटे की रोटी हरे शाक और हो सके तो दूध (कच्चा धारोष्ण) बादाम भिगोकर, व ताजे फल जो अत्यन्त लाभदायक व बलदायक हैं । देना चाहिए—इन प्रयोगों से प्रथम पेट साफ होगा—आँतें काम करने लगेंगी । पुराना संचित मल निकल जायगा और स्त्री का जीवन सुधर कर स्वास्थ्य अच्छा हो जायगा क्या अच्छा हो स्त्री समाज दवा के भ्रम जाल से बच कर इस राम बाण नुस्खे को आजमावे ।



अङ्ग काटने के लिए सजे हुए रहते हैं। मगर आपरेशन में भी आरोग्य नहीं है बल्कि चौबेजी छद्मेजी होने जाते हैं दुबेजी रह जाते हैं गरज प्रकृति से भिन्न जितने तरह के इलाज, नुस्खे चीर फाड़, इन्जेक्शन, दवाइयाँ हैं उनमें स्वास्थ्य नहीं है और व्यर्थ ही बेचारे रोगी इनसे लाभ उठाने की आशा रखते हैं।

मन्त्रा आरोग्य प्रकृति में है—उस के उपचारों में है। मन्त्रा स्वास्थ्य का समुद्र जगल में है जहाँ रात दिन साफ ताजा हवा आती जाती है मन्त्रा आरोग्य बाग बगीचों में है जहाँ सुन्दर वृक्ष व फूलों से शरीर नवीन व ताजा हो जाता है। मन्त्रा तन्दुरुस्ती अमृत तुल्य फलों में है जिनके रस की एक २ चूंद हजारों व्याधियों को दूर कर सकती है और आरोग्य दूध व मेवे में भी है जिससे लाखों को आरोग्य मिल सकता है। भगवती गङ्गा यमुना आदि तीर्थ स्थानों में भी आरोग्य है जिनके स्नान से शारीरिक व मान-किस रोग दूर होते हैं। आरोग्य सीधी साधी दवा मिट्टी में है जिसके स्पर्श, लगाने व लेप आदि से असंख्य व्याधियाँ दूर होती हैं। आरोग्य पवन देवता में है जिसके सेवन पर मनुष्यों व पशुपक्षियों का जीवन निर्भर है। और भगवान् भास्कर की किरणों में आरोग्य भरा हुआ है जिसके सेवन से शरीर को गरमी मिलती है।



विश्राम मानसिक व शारीरिक परिश्रम और व्यायाम

प्रश्न—शरीर और दिमाग से थिनना काम लेना चाहिए कौन सा परिश्रम श्रेष्ठ है । अधिक व कम परिश्रम के हानि लाभ समझाइए—व्यायाम कौन सा श्रेष्ठ है । विश्राम कितनी देर करें ?

उत्तर—पहले पहल लोग न इस तरह मानसिक परिश्रम करते थे और न शारीरिक परिश्रम ही जैसा कि आज के लोग कर रहे हैं । आज लोगों को शांति नहीं है । कहीं विश्राम नहीं है । वास्तव में मनुष्य का औसत दर्जे का मानसिक व शारीरिक परिश्रम करना चाहिए । और आराम भी साधारण ही करना चाहिए ।

अधिक मानसिक परिश्रम और चिंता से स्वास्थ्य का मलानाश हो जाता है और शांति का नाश होता है और पाचन शक्ति मंद हो जाती है । इस लिए इससे अवश्य बचना चाहिए । विद्यार्थियों का चाहिए कि वे स्कूल में या प्रोफेसर की मेज पर अध्ययन समाप्त कर डालें और दफ्तरो के क्लर्क व मुनीम आदि को दफ्तर व नौकरी के समय ही दिमागी काम करना चाहिये, इससे अधिक नहीं । रात दिन अखबार, उपन्यास, नाटक पढ़ने की बुरी आदतें एकदम बन्द कर देनी चाहियें, इससे शारीरिक और मानसिक दोनों पर ही बड़ा बुरा प्रभाव पड़ता है ।

खासकर बच्चोंको अधिक पढ़ाई के बोझ से लादना उनके प्रति बड़ा भारी अन्याय है। व्यायाम और शारीरिक परिश्रम के बारे में मैं सिर्फ इतना ही कहूँगा कि किमानों और मजदूरों को अपने काम में काफी मेहनत हो जाती है, इसलिये उन्हें और व्यायाम करने की आवश्यकता नहीं है, वे राग में या जङ्गल में सैर करें। घर में स्त्रियों के लिये मादू बुहारी चक्की पीसना आदि श्रेष्ठ व्यायाम है और अगर वे राग या जङ्गल में सैर करने जायें तो वहाँ आमोद प्रमोद और व्यायाम दोनों हो सकते हैं। जमना-स्टिक और चाईसकल चलाना आदि प्रकृति विरुद्ध व हानिकारक व्यायाम है। सबसे उत्तम व्यायाम तो घुली हवामें दौड़ना, कूदना उछलना और पैदल भ्रमण करना है। शारीरिक और मानसिक परिश्रम से थक कर इतनी देर विश्राम करना चाहिये कि दोनों प्रकार की थकावट दूर हो जाय। बीमारी में तो मनुष्य को पूर्ण रूप से विश्राम करना चाहिये। यहाँ भी हमें प्रकृति की आवाज सुननी चाहिये और अपने अन्तःकरण की आज्ञा मानते हुए परिस्थिति को देख कर उसके अनुकूल ही परिश्रम और विश्राम करना चाहिये, तभी हम सुखी हो सकेंगे।



फलों की खेती और सार्वजनिक आरोग्य

प्रश्न—आजकल लोग अन्न की ही खेती अधिक करते हैं। चाय, तम्बाखू, मिरच आदि की भी खेती होती है तथा और

भी अनेक प्रकार की नगैली चीजें भी उपजाई जाती हैं, मगर फिर भी किसान लोग बहुत दुखी हैं। म्या कोई ऐसी खेती है, जिससे ऐसी करने वाले भी सुखी रहें और समाज का भी कल्याण हो तथा बेकारी दूर होकर जनसाधारण में सुख और शान्ति रहे ?

उत्तर—यह एक ऐसा प्रश्न है कि इसमें सारे देश का हानि-नाश सम्मिलित है। सारे देश का जीवन खेती पर ही अवलम्बित है, मगर खेद है कि आजकल अधिकांश किसान लोग ऐसे पदार्थों की खेती करते हैं, जो स्वयं उन्हीं की बरबादी का कारण बनती हैं। मद्य जगह चाय, तम्बाकू, भड़, चरम, मिरचें आदि घातक पदार्थ बगैरों मन उपजाये जाते हैं, जिनके सेवन से देश में असख्य रोग और अकाल मृत्यु आदि फैल रहे हैं। अफसोस ! मनुष्य जाति अपने शत्रुओं को न पहिचान कर आप ही अपने पैरों कुल्हाड़ी मार रही है। लोग अपने लोभ के बशीभूत होकर इन विनाशकारी पदार्थों को पैदा कर रहे हैं और सरकार भी इस ओर से कतई उदासीन है। यदि आज इन उपराक्त हानि कारक वस्तुओं की अर्थात् चाय, काफी, तम्बाकू, अफीम, गाँजा, ताड़ी, लौंग, मिरच आदि की उपज बन्द कर दी जाये तो ससारका बहुत कुछ कल्याण हो सकता है—बहुत सी बुराईया, रोग, अपराध और बेकारी आदि दूर हो सकते हैं। मेरी राय में इनके बजाय मनुष्य जाति के लिये प्रत्यक्ष अमृत के समान सर्व श्रेष्ठ औषधियाँ, फल, शाक-भाजी आदि की खेती की जाय तो अनन्त कल्याण हो सकता है। फनाकी खेता बहुत कठिन नहीं है, इसकी

खेती हर जगह की जा सकती है। फलों की खेती से देश की बेकारी और गरीबी बहुत कुछ दूर हो सकती है, क्योंकि इसमें बहुत से आदमी चाहिये और पैसे भी काफी मिल सकते हैं। हर एक धनवान मनुष्य अपने पैसे से जमीन खरीद कर फलों की खेती कर सकता है। ऐसा करने से हजारों बेकार काम में लग सकते हैं और जो लोग यह खेती करेंगे, वे बीमार भी नहीं होंगे, क्योंकि शुद्ध वायु में रहने और फल खाने से मनुष्य कभी बीमार हो ही नहीं सकता—इसके सिवा फलों की तादाद और मात्रा बढ़ने से दुनियाँ उन्हें खूब खरीदेगी और खायेगी, जिससे सारे समार में आरोग्यता का समुद्र उमड़ पड़ेगा और उसकी लहरों में संसार के समस्त दुख-शरिर और रोगादि बह जायेंगे। अपराधों की भी संख्या कम होगी। फलों की खेती से काफी फल उपजने पर मालिक अपने दोस्तों और रिस्तेदारों का हानिकारक मिठाई आदि पदार्थों के बजाय परम आरोग्य दायक, प्राणदाता फलों की भेंट करेगा और इस प्रकार अपना और उनका कल्याण करेगा। इतना ही नहीं विवाहात्मक आदि में पहने से भी अधिक उनका उपयोग करके लोगों का काफी भत्ता कर सकेगा। मानसिक और शारीरिक श्रम ऊँचे दर्जे का फलों की खेती से होगा। यदि आज देश में फलों की खेती और बाग-बगीचे काफी बढ़ जायें तो कर्गोंडों हरियों की दवाइयाँ न खरीदनी पड़ें और इतने रोग-शोक भी न रहें।



काया कल्प रहस्य (बूढ़े से जवान बनना)

प्रश्न—आजकल लोग समय से पहले बूढ़े हो जाते हैं । उनके वान स्फेद हो जाते हैं । दाँत गिर जाते हैं गाल चिपक जाते हैं खाल ढीली हो जाती है । आँखों में ज्योतिः नहीं रहती—गोड़े जवान दे देते हैं । इन्द्रिया शिथिल हो जाती हैं । क्या यह सब लक्षण दूर होकर फिर यौवन प्राप्त हो सकता है ।

उत्तर—मनुष्य की आयु कलियुग में १२० वर्ष की है । मनुष्य बचपन से ही प्रकृति के नियमों का पालन करें तो इतनी जल्दी बूढ़े न हों । रात दिन विषय भागों में लगे रहना, गंदे धरों में रहना, दूध फल और मेवा न खाकर मसाले मिठाई तेल आदि खाना नशा करना, ब्याभिचार आदि कारणों से शरीर शीघ्र बेकार होकर बूढ़ा हो जाता है इसको दूर करने के लिए भी हमें प्रकृति के मार्ग पर चलना होगा दवाइया खिलाकर, बन्द मकान में रख कर जो काया कल्प किए जाते हैं वे खतरे से खाली नहीं हैं । उनसे प्राप्त हुआ यौवन स्थाई नहीं होता और अकसर कल्प में ही बहुत सी खराबियाँ पैदा हो जाती हैं ।

बूढ़े से जवान बनना महा कठिन है और एक प्रकार की तपस्या है इसे कोई खेल न समझे और जैसा कि हम देख रहे हैं १ माह या १॥ माह में कभी कोई जवान नहीं बन सकता इस प्रयोग के लिए कम से कम ६ मास या १२ मास चाहिए काया का पूरा व्रणन तो अलहदा पुस्तक में लिखा जायगा परन्तु संक्षेप में लिखना हू । साधक को चाहिए कि वह सब तरफ से मन हटा

कर हृद चित्त होकर किसी पूर्ण अनुभवी योग्य चित्रित्मक की निगरानी में प्रयाग आरम्भ जरे। एकाँत वन में या गाँव के बाहर बाग में ओपडी या तम्बू में रहे। उसमें धूप हवा खून आवे साधक का विछौना धरती हो। वह बिना कुछ विछाए उसी पर गहे सोवे व बैठे वस्त्रों का त्याग करदे—केवल एक लंगोट में रहे। जाड़ा सख्त हो तो ऊन की कबल ओढ़े और ऊन ही विछावे। भोजन में जगल में रहने वाली बकरी या गाय या भैंस का कच्चा धारोष्ण दूध पीवे और ताजे फल ही खाकर रहे। हजामत न बनवावे। न खून न कटावे। ब्रह्मचर्य से रहे। रोजाना धूप स्नान, वायु का नग्न स्नान और प्राकृतिक स्नान अपनी इच्छानुसार मेरी बताई विधि से करे। बिना भूख कुछ न खाय। कढ़ाए तैल की मालिश राज आध घंटे करावे। इस प्रयोग से ६ माह में धीरे २ शरीर निर्मल हो जावगा नवीन रक्त का संचार होगा बाल काले हो जायगे। देह जवान हो जायगी। सारे शरीर पर मिट्टी का लेप भी अवश्य खरे।



औषधि सेवन की हानियां

प्रश्न—आज कल दवाइयों की बाढ़ आ रही है। रोजाना लाखों तरह की नई औषधियों का आविष्कार होता जा रहा है। सरकार व धनी लोग अरबों रुपए की दवा रोगियों को बांटते हैं मगर फिर भी न जाने रोग समूह क्यों बढ़ते हैं। क्या दवाइयों रोग नाशक नहीं हैं मन्देह मिटाइए।

उत्तर—इन प्रश्न का पूरा उत्तर तो मैं अपनी पुस्तक में दूंगा जो शीघ्र छपेगी परन्तु सूक्ष्म रूप से जवाब यह है कि औषधियाँ चाहे वे लगाई जाय या प्याई पीई जाय या शरीर में सूई आदि द्वारा प्रवेश का जोय कभी राग दूर नहीं करती। सभी औषधियाँ फसल फन्वित हैं और शरीर के अन्दर जाकर यह क्या असर करती हैं वहाँ नहीं देय सकती—मच पूछा जाय तो औषधि रोग से असम्य प्राणाँ वे मीत मारे जा रहे हैं और करोड़ों के जीवन नष्ट हो रहे हैं।

औषधियों से रोग उल्टे बढ़ने हैं घटते नहीं। तेज धीमारियों में दवाइयाँ ग्वाने से वे दीर्घ रोगों के रूप में बदल जाती हैं और बहुत से वे मीत मारे जाते हैं जिमने एक बार दवा खाली उमने अपना जीवन बिगाड़ लिया। दवाइयाँ धीमा जहर हैं जिन का परिणाम देर से निकलता है। कुर्नेन के गिवाज ने लाखों को लक्षी बना दिया और हजारों को प्रमेह और मदाग्नि का शिकार बना दिया। टीके की घातक प्रथा ने करोड़ों को कोढ़ी, दमा युक्त, कूढ़ मगज, पृरु और दु ग्यो बना दिया।

धातु दवाइयों ने लाखों के दाँत गिराकर चेहरा बिगाड़ दिया, बहूनों को सप्रहणी, लकवा और अकाल मृत्यु का शिकार बना दिया इन्जेक्शन ने तो उमर ही घटाकर आधी कर दी बाजी औषधियों ने जवानों को कुछ दिन यौवन का आनन्द लुटाकर शीघ्र पाव तोड़ दिए और रही मही पाचन शक्ति भी जाती रही। शिलाजीन आदि ने हजारों जवानों के हाजमे नष्ट कर दिए।

काढ़े व तेज दवाइयों ने बलवान हृदय को विलकुल कम-जोर छुई मुई सा बना दिया। लाखों जीव मछली मेंढक सांडा आदि को मार कर जो दवाइया तैयार होती हैं जिनमें मदिरा मिली हुई होती है वे औषधिया खाने वालों के लोकर और पर-लोक क्या नहीं विगड़ते हैं ? कम जादा मात्रा होने से अथवा दवा के बदले तेजाब, टिंचर आदि व विषैले पदार्थ पीकर क्या हजारों लोग तड़प कर नहीं मरते ।

दवा की आड़ में क्या लोभी वैद्य हकीम या डाक्टरों के हाथों लाखों मौत के घाट नहीं उतरते ? चीर फाड़ में जरा सी लापरवाही, भूल या देर होने पर क्या रोगी तत्क्षण काल के प्राप्ति नहीं बनते ? इस संक्षेप में औषधि सेवन की हानियां बता चुका विस्तृत पीछे लिखूंगा प्रकृति की शरण में आइए फिर आपको किसी दवा की जरूरत न रहेगी ।



प्राकृतिक चिकित्सा सार

प्रश्न—बहुत लोगों से प्राकृतिक चिकित्सा की तारीफ सुनता हूँ। यह प्रणाली कहाँ से निकली और इसके सिद्धांत क्या हैं—कृपया संक्षेप में इसका सार समझावें ।

उत्तर—प्राकृतिक चिकित्सा किसी खास आदमी की कल्पना नहीं है और न यह कल्पना पर निर्भर है इसके सिद्धांत सदा सत्य, अटल और सब रोगों के लिये एक हैं । प्रकृति के अनुसार खान पान रहन सहन रखना और रोगी होने पर प्रकृति के उपचार,

मिट्टी पानी, हवा धूप, स्वाभाविक भोजन (फल मेवा दूध) उपवास, स्वाभाविक स्नान, मर्दन, इच्छा शक्ति आदि द्वारा रोगों को दूर करने की विधियाँ काम में लाना—इसे ही प्राकृतिक चिकित्सा कहते हैं। इस प्रणाली में कोई दवा, जड़ी बूटी आदि नहीं लेना पड़ता और न कोई चीर फाड़ करनी पड़ती है बल्कि ईश्वरीय नियमों द्वारा रोग दूर किए जाते हैं।

इसका सार यह है कि सदा हर रोग में रोगी को साफ़ ताजा हवा में रहना चाहिए व न मकान व गद्दी हवा में नहीं रहना चाहिये।

जैसा रोग हो (मेरी बताई विधि से) मिट्टी की पट्टियाँ, पेड़ पर व सब पीड़ा व चोट व रोग जहाँ भी हो विधि पूर्वक बाधना चाहिये। (गीली चिकनी मिट्टी ही) जैसा भी मौसम हो या रोग की हालत देखकर नग्न स्नान (हवा और धूप का स्नान) करना चाहिए। प्राकृतिक स्नान (पेड़ स्नान, Tub-bath) भी ठंडे जल से रोगी की इच्छानुसार कराना चाहिए। रोजाना या एक दो दिन छोड़ कर रोगी के शरीर के मालिश भी करना चाहिए व दनाना चाहिए। जब तक जोर की भूक न लगे तब तक रोगी मनुष्य को भोजन हरगिज न देना चाहिए और जब भूक जोर से लग जाय और भोजन के बिना न रहा जाय तब स्वाभाविक भोजन अर्थात् फल (कच्चे) सब्जी, मेवा, कच्चा दूध आदि के सिवा और कुछ न देना चाहिए। खास कर आगे में पकी हुई (अर्थात् मुर्दा खुराक) हरगिज न देनी चाहिए। जहाँ तक हो सके रोगी

कपडे विलकुल कम नाम मात्र को लब्जा ढरुने या सख्त जाडे में गरमी लाने को पहिने वरना हर मौसम में हर समय नग्न (अर्धनान) घोती पहन कर रहे । पृथ्वी पर नंगे पाव चलना चाहिये और यथा शक्ति पृथ्वी पर बैठना व लेटना चाहिये । यह इस चिकित्सा का सार है । प्रकृति की शरण में आने वाले परिवार सदा निरोग रहेंगे वे अकाल मृत्यु रूपी भयंकर कष्ट से मुक्त हो जायेंगे इतना ही नहीं जो लोग यथाशक्ति परिस्थिति को देख कर इस प्रणाली को अपनारेंगे वे सभी शारीरिक व मानसिक व्याधियों से रहित होकर मोक्ष प्राप्त करेंगे ।



चीर फाड़ (Operation)

प्रश्न—आज कल चीर फाड़ का बड़ा जोर है जरा २ से रोग मे डाक्टर चीर फाड़ कर ढालते हैं लाखों मर जाते हैं कइयों के अङ्ग भङ्ग हो जाते हैं । क्या कोई ऐसे सरल स्वाभाविक अन्य उपाय नहीं हैं कि बेचारे रोगी बिना चीर फाड़ के ही अपने रोग दूर कर सकें ।

उत्तर—शस्त्र क्रिया, चीर फाड़ काटा फासी आदि मनुष्य जाति के लिए आप है । प्रकृति के नियमों को उल्लंघन करके अपनी बुद्धि से काम लेने वालों को प्रकृति कठोर दण्ड देती है । वर्तमान मलयुग मे लगभग ७५ फी सदी लोग रोगी हैं । मौजूदा हालत में ६५ फी सदी चीर फाड़ विलकुल अनावश्यक हैं और लग-

भग वे सभी व्याधियाँ जो डाक्टर लोग चीर फाड़ काटा फाँसी से अच्छी करते हैं, वे बिना किसी चीर फाड़ के केवल मिट्टी व पानी भाप, धूप आदि से व प्राकृतिक स्नान, उपवास, पृथ्वी की शक्ति आदि से निस्संदेह मिटाई जा सकती है ।

लेखक ने अनेक भयंकर फोड़े फुंसी, अदीठ, नासूर, रसोली, कंठ बेल केवल मिट्टी पानी धूप, स्नान, स्वाभाविक भोजन आदि से त्रिलकुल ठीक कर दिए हैं जिन्हें बड़े २ डाक्टर चीर फोड़ के बिना असंभव समझते थे, इतना ही नहीं पेट के फोड़े, आँतों में मवाद व अन्दर की गाँठें, गले व कान के अन्दर की सूजन व फोड़े, मुस, आदि भी केवल प्राकृतिक उपचारों से ठाक हो गए हैं ।

यदि लोग इस रहस्य को समझें कि अदरुनी खराबी मवाद, खराब खून, पानी आदि को निकालने के लिये शारीरिक शक्तियों को अत्यन्त बलवान बनाना चाहिये और वह शक्ति वेग से बल पूर्वक एक दम अथवा धीरे २ जैसा मौका होगा खराबी को बाहर फेंक देगी । बस इस भेद को समझने के बाद किसी चीर फाड़ की आवश्यकता बाकी नहीं रहती । वारीक से वारीक काम नेत्रों के रोग भी प्राकृतिक उपायों से बिना आपरेशन ठीक हो जाते हैं । आपरेशन से शरीर सदा के लिए बेकार हो जाता है । हृदय कमजोर हो जाता है । अङ्ग भंग हो जाता है—मनुष्य लंगड़े लूले हो जाते हैं । शस्त्रक्रिया मनुष्य को बेकार बना देती है । यदि रोग आरंभ होते ही स्वाभाविक उपचारों की शरण ले

ली जावे तो चीर फाड़ का मौका न आवे और यदि आ भी गया तो मेरी बताई विधि से मिट्टी की पट्टियाँ पानी के प्रयोग धूप व रोशनी के प्रयोग—स्वाभाविक भोजन आदि से सभी प्रकार के दर्द, फोड़े, नासूर, रमोली आदि रोग अवश्य ठीक हो जयेंगे ।



प्राकृतिक चिकित्सा की महिमा

हमारी पुस्तक पढ़कर हर एक स्त्री-पुरुष बालक स्वयं अपने रोगोंका इलाज सरलता से कर सकता है । उसे किसी डाक्टर, वैद्य या हकीम की आवश्यकता नहीं रहती है और न किसी दवा या जड़ी बूटी की और न किसी चीर-फाड़की आवश्यकता रहेगी शारीरिक स्वास्थ्य प्राप्त करने के लिये तथा रोज-रोज के दवाइयों के खर्च और डाक्टर, वैद्यों की फीम तथा गुलामी से बचने के लिये और मदा आरोग्य सुख भोगने के लिये हमारी पुस्तकों से बढ़कर दूसरा माधन नहीं मिल सकता ।

हमारी पुस्तकें हर एक गृहस्थ के लिये कल्प वृक्ष के समान हैं । इन्हें पढ़कर स्त्रियाँ इस योग्य बन सकती हैं कि वे सदा अपनी प्यारी मन्तानका पालन-पोषण और उनके रोगों की चिकित्सा स्वयं ही भलीभाँति कर सकें, इतना ही नहीं बल्कि प्राकृतिक चिकित्सा का पूर्ण ज्ञान होने पर वे अपना जीवन सुखमय बना कर अपने माँभाग्य की रक्षा कर सकेंगी, क्योंकि इस ज्ञान द्वारा वे अपने पति को अनाल मृत्यु और हर प्रकार के रोगों से बचा सकती हैं ।

यदि स्कूलों में यह पुस्तकें पढ़ाई जायें तो हमारे बालक हर तरह के कुटुंबों और व्याधियों से बचकर आदर्श नागरिक बन सकते हैं और वे वर्तमान लोगों के समान बात-बात में अपने शरीर की रक्षा के लिये दूसरों का मुंह न तावेंगे, बल्कि उन्हें औपचारिक और अस्पताल अनावश्यक जान पड़ेंगे ।

यदि धैर्य, हास्टर और हकीम इन पुस्तकों को पढ़ेंगे तो वे अपने कार्य में अधिक सफल होंगे और वे बहुत से प्राणियों की जान बचा कर धन और यश दोनों प्राप्त कर सकेंगे । उन्हें इन पुस्तकों के पढ़ने से मालूम होगा कि वे औपधियाँ खिलाकर रोगी के राग को घटा नहीं रहे बल्कि बढ़ा रहे हैं । औपधियों से यहाँ बढ़कर मरल प्राकृतिक चिकित्सा से रोग दूर हो सकते हैं । हमलिये हर एक व्यक्ति से मेरी प्रार्थना है कि वह एक बार इन पुस्तकों को पढ़कर मनन करें और प्राकृतिक चिकित्सा का चमत्कार देखें कि आपको भलीभाँती विदित हो जायगा कि रोगों का कारण हमारा अज्ञान रूपी अन्धकार है और उसको दूर करने के लिए हमारी पुस्तकें मृत्यु के समान हैं । परमात्मा करे यह पुस्तकें घर-घर में रह कर दुःखी, रोगी मनुष्यों के दुःख दूर करें और हजारों लाखों रोते हुए प्राणी हँसते रहें और सभी व्याधियाँ हमारे देश से दूर भाग जायें ।

प्राकृतिक चिकित्सा-ग्रन्थमालाके पुष्पों की सूची

ज्वर के कारण व चिकित्सा

मूल्य =)

भारत वर्ष में आए साल कई लाख स्त्री-पुरुष व बच्चे कई प्रकार के बुखारों के शिकार होकर मर जाते हैं—मलेरिया, मोतीभारा, मियादी, निमोनिया आदि बड़े भयानक समझे जाते हैं। बड़े २ विद्वान् डाक्टर, वैद्य, हकीम अनेक बनावटी दवाइयाँ देकर भी इन रोगों को मिटानेमें असमर्थ हो जाते हैं और वेचारे गरीब रोगी बे-मौत ही मर जाते हैं, तो क्या इन रोगों का कोई सच्चा इलाज नहीं ? अवश्य है। वास्तव में हर प्रकार का बुखार चाहे लोग उसे मौत का बुलावा ही समझे, एक शारीरिक आरोग्य दायक क्रिया है और इसमें डरने की कोई बात नहीं है, केवल प्रकृति के उद्देश्यों को समझ कर स्वाभाविक उपचार करने से हर प्रकार का बुखार निस्सन्देह मिट जाता है। अकाल मृत्यु कभी न होगी। इस पुस्तक में विस्तार पूर्वक यह सब बातें समझाई गई हैं। इसे पढ़ कर हर एक मनुष्य बिना कोई दवा खाए बिना किसी डाक्टर वैद्य को नाडी दिखाए अपनी और अपने परिवार की बुखार से बड़ी आसानी से केवल उपवास, मिट्टी के प्रयोग, फलाहार, वायु-स्नान, जल-स्नान इच्छा शक्ति से कर सकेगा इसलिये हर एक गृहस्थ को यह पुस्तक अपने घर में अवश्य रखनी चाहिये, ताकि दैवी ज्ञान प्राप्त हो जाय।

सर्व साधारण के सुभीते के लिये इसका मूल्य ३) रखा गया है। जिन घरों में ऐसी पुस्तकें होंगी, वे दवा के भंडार, वैद्य डाक्टरों की गुलामी, सम्बन्धियों की अकाल मृत्यु से बचे रहेंगे।

सरदी हमारी परम मित्र है !

आज दुनिया सरदी से बहुत डरती है। सरदी से बचने के लिये बड़े-बड़े न्पाय काम में लाए जाते हैं, मानों ईश्वर ने जीवधारियों को मारने के लिये सरदी उत्पन्न की है। पर लोग यह नहीं समझते कि सरदी प्राणियों के भले के लिए है बुरे के लिये नहीं। गरमी की भान्ति सरदी भी शरीर के लिये अत्यन्त आवश्यक है सरदी का ठीक उपयोग करने से अनेक रोग नष्ट होते हैं। ठंडी हवा, ठंडा जल, गीली धरती यह मनुष्यों के शरीर के अमृत के समान होते हैं। ठंडे मुल्कों के लोग गरम देश के रहने वालों से अधिक बलवान, दीर्घायु और सुन्दर होते हैं। सरदी के लाभ और उपयोग इस पुस्तक में भली-भांती समझाए गये हैं।

मूल्य केवल ३) डाकखर्च -)

हमें क्या खाना चाहिए ?

१—भोजन के विषय में जन साधारण बड़े भ्रम में हैं। वास्तव में जो भोजन जन साधारण कर रहे हैं वह सन्तुष्ट की असली खुराक नहीं है। और यही कारण है कि ससार में इतने रोग, पाप, व्याधियाँ युद्ध फैल रहे हैं। हमारा असली भोजन फल मेवा हरे शाक कन्द दूध आदि स्वाभाविक चीजें हैं। यही खाकर

मनुष्य पूर्ण नीरोग, दीर्घ जीवी सुन्दर, निष्पाप व बलवान हो सकता। आग में पके पदार्थ अन्न आदि, दवाइयाँ, नमकीन मीठे पदार्थ स्वास्थ्य व आयु का नाश करते हैं। पुस्तक में भली भाँति भोजन के नियम, भोजन के पदार्थों के गुण अन्नगुण का वर्णन किया है। रोगी व नीरोग के आहार का पूरा विवेचन किया है। ऐसी आवश्यक पुस्तक हर एक गृहस्थी को अवश्य खरीदनी चाहिए। मूल्य केवल (—) ढाक व्यय (—) पथ्य कुपथ्य निर्णय करने के लिए यह पुस्तक बड़े ही काम की सिद्ध होगी।

रोशनी धूप हवा का आरोग्य से क्या सम्बन्ध है !

१—सच पूछा जाय तो धूप, हवा, प्रकाश आदि पर प्राणियों का जीवन निर्भर है। अगर यह न-हो तो कोई भी जिंदा नहीं रह सकता। पर साधारण जनता इनके विषय में बड़ी उदासीन है। लोग यह नहीं समझते कि वस्तुएं हमारे स्वास्थ्य के लिए कितनी जरूरी हैं आजकल लोग अपने बीमारों को हवा व रोशनी से दूर हटा कर अन्धेरे वन्द स्थानों में रखते हैं और इस प्रकार उन्हें वे मौत मारें डालते हैं हवा व धूप रोशनी से कभी कोई हानि हो ही नहीं सकती। सदा इनसे लाभ ही होता है। इस पुस्तक में रोशनी धूप हवा के स्नान करने की विधियाँ बताई हैं और पूरे जगह व धूप के व उनके उपयोग के मार्ग बताए गए हैं। हर एक मनुष्य के पढ़ने की चीज है मूल्य केवल (—) केवल (—) ढाक व्यय (—)

